

V.31 VIKINGARNA FÖDDA 2011-2013 GRUPP 3

Omklädningsrum: 19

Måndag

08:30-08:40	Inskrivning	
09:10-10:00	Skridskoteknik	Kalle
10:10-11:00	Fys	
11:10-11:40	Lunch	
12:10-13:00	Puckbehandling	Johan
13:20-13:50	Rörlighet	
13:50-14:10	Mellanmål	
14:10-14:40	Teori	
15:10-16:00	Smålagsspel	Johan
	Hem	

Tisdag – Torsdag

08:40-09:10	Samling & Ombyte	
09:10-10:00	Ispass 1	
10:10-11:00	Fys	
11:10-11:40	Lunch	
12:10-13:00	Ispass 2	
13:20-13:50	Rörlighet	
13:50-14:10	Mellanmål	
14:10-14:40	Teori	
15:10-16:00	Ispass 3	
	Hem	

Fredag

10:00-10:10	Samling & Ombyte	
10:10-11:00	Fys	
11:00-11:30	Teori	
12:00-12:50	Skridsko m puck	Johan
13:10-13:40	Lunch	
14:00-14:30	Rörlighet	
15:00-15:50	Smålagsspel	Johan
	Hem	

