


**Välkommen till en träningsdag med oss Lördag 30/10  
vi öppnar ishallen kl 9:00**

U14		U12		Fys - På Sportallen Centumbadet Grunläggande träning med Lance													
9:30-10:45	Ispass Mellis	10:00-11:00	Fys														
11:10-12:10	Fys	11:00-12:00	Lunch														
12:10-13:10	Lunch	12:15-13:15	Isapass	<table border="1"> <tr> <td>Mathias &amp; Edward Bäckström kommer att vara med och hjälpa till med målvaktsträning under ispass.</td> <td>Ismaskin</td> </tr> <tr> <td></td> <td>09:15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>10:45</td> </tr> <tr> <td></td> <td>13:15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>14:45</td> </tr> <tr> <td></td> <td>16:00</td> </tr> </table>		Mathias & Edward Bäckström kommer att vara med och hjälpa till med målvaktsträning under ispass.	Ismaskin		09:15		10:45		13:15		14:45		16:00
Mathias & Edward Bäckström kommer att vara med och hjälpa till med målvaktsträning under ispass.	Ismaskin																
	09:15																
	10:45																
	13:15																
	14:45																
	16:00																
13:30-14:45	Ispass	13:45-14:30	Mellis och teori														
15:20 - 16:00	Teori	15:00-16:00	Ispass														
16:00-16:20	Middag	16:20-16:40	Middag														
17:00-19:00	Äventyrsbadet	17:00-19:00	Äventyrsbadet	Kl 17-19 har Arvidsjaur hockey hyrt Äventyrsbadet för alla spelare													

**/Ledarna U14 & U12**

