



U12

Schema uppstartsläger

Tider uppstartsläger Sunderbyn 2020

Starttid	Fredag	Lördag	Söndag
08:00		Ombyte/uppvärmning	
08:30			
09:00		Ispass (9:00-10:00)	Ombyte/uppvärmning
09:30			
10:00			Ispass (10:00-11:30)
10:30		Fys	
11:00			
11:30			
12:00		Lunch	Lunch
12:30			
13:00			
13:30			
14:00		Ispass (14:00-15:00)	Ispass (14-15:30)
14:30			
15:00			
15:30		Teori/lagsnack	
16:00			Avslutningssnack/summering
16:30		Middag	Hämtning 16:30
17:00			
17:30			
18:00	Ombyte/uppvärmning	Ispass (18:00-20:00)	
18:30		Internmatch	
19:00	Ispass (18:20-19:50)		
19:30			
20:00	Pizza		
20:30		Hämtning 20:30	
21:00	Hämtning 21:00		

