

Team-03 Hockeycamp 1-2 Mars 2014



Packlista

Sovsäck

Liggunderlag

Kudde

Toalettsaker

Träningskläder för fys inomhus (shorts, t-shirt, inneskor, handduk)

Handduk

Vattenflaska

Träningskläder för ispass och utefys.

Löparskor

Under hela helgen är det fritt från läsplattor, telefoner och andra tänkbara spel av elektronisk variant. Givetvis får killarna ha med sig en telefon för att kunna ringa hem men inte för andra saker. Snacks ordnas på plats som går i hälsans tecken. Därför är godis och medhavda snacks inte tillåtet.

På kvällen kommer en film att visas, vilken killarna får vara med och bestämma om. Givetvis kommer åldersgräns att tas i beaktning.

Syssla	Tid/dag/Plats	Uppgifter	Ansvariga personer
Samling	Lör: 09.00 Robinson Husberg		Alla
Koka potatismos förbereda grönsaker till lunch	Lör: 11.00 (på Robinson Husberg) Lunch 12.00 (vid ishallen)	Tillaga potatismos Hacka grönsaker Köra ner till ishallen Städa undan	Adam L Kasper Simon William Oscar

Grilla hamburgare	Lör: 11.30 Lunchen färdig 12.00 Utanför ishallen	Ordna grill Grilla Städa undan	Martin Hampus Dennis (har grill)
Teambuildning	Lör: 12.45-13.45 I bahcohallen		Felix M (Joakim)
Fys	Lör: 14.30-15.30 Ena Bugg och Swing		Suzan W (extern ledare)
Skjuts från Ena Bugg och Swingslokaler ovanför volvo.	Lör: 16.00	Skjutsa killarna upp till skolan.	Viktor Rasmus H Wilgot Henrik Jezper Linus Albin Elias Liam
Kostrådgivning	Lör: 17.00 Robinson Husberg		Adam K-N (Ramin)
Laga middag + fixa kvällsmys	Lör: 16.00 Middag klar 18.00 Robinson Husberg	Laga tacos på skolan duka Skära grönsaksstavar Göra dipp Poppa popcorn Diska undan	Noah Alex Jakob Anders
Frukost Städa lokaler	Sön: 7.30 Frukost klar 08.00 Robinson Husberg	Plocka fram frukost Koka ägg Havregrynsgröt Bre mellismackor till f.m mellis Städa lokalen.	Erik J Felix L Neo Rasmus R Killarna brer sina egna mellismackor
Fysträning	Sön: 10.30-11.30		Neo (Jimmie)
Mellanmål	Sön: 11.30-12.00 Ishallen	Mackor som alla gör själv på morgonen + frukt	
Hämtning av sovsaker	Sön: 13.00-13.30 Robinson Husberg		Alla
Hämtning av ert barn vid ishallen	Sön: Ispasset slut 13.20		Alla

Schema

Lördag 1 mars

- 9.00 Lämning av spelare och packning på Robinson Husberg, Vitriskagatan. (Spelaren ska ha ätit frukost innan lämning och ha löpkläder på sig)
- 9.15-9.45 Löpning och uppvärmning till ishallen.
- 10.30-11.20 Istid (inne)
- 12.00-12.45 Lunch nere vid ishallen
- 12.45-13.45 Teambuildning övningar (Felix pappa Joakim)
- 14.30-15.30 Fys på Ena Bygg och Swing med Suzan (behöver ha en separat väska för detta. Killarna duschar på Ena Bugg och Swing)
- 16.00 Skjuts upp till skolan från Ena Bugg och Swing
- 17.00 Kostråd med Ramin på skolan
- 18.00 Middag på skolan
- 18.30-22.00 Umgängestid, film och mys
- 22.00 Dax att sova.

Söndag 2 mars

- 08.00 Frukost + ihop plockning av sovsaker + göra egna mellismackor
- 10.30-11.30 Fys (Neos pappa Jimmie)
- 11.30-12.00 Mellanmål + ombyte
- 12.00-13.20 Istid (inne)
- 13.20 Dusch

Deltagare:

1. Erik J
2. Jezper H
3. Liam S
4. Anders E
5. Adam L
6. Henrik
7. Martin
8. Jakob
9. Rasmus H
10. Felix M
11. Noah
12. Alex F
13. Kasper G
14. William K
15. Viktor

16. Felix L
17. Simon M
18. Neo
19. Rasmus R
20. Linus L
21. Albin L
22. Elias D
23. Hampus E
24. Wilgot J
25. Dennis
26. Oscar S