

# Camp schedule 2009

Starttid	Tidsblock
08:00	10m

Headcoach: Victor Nordkvist

Ass. Coaches: Elias Callin, Victor Ljusbol & Hampus Nordlander

Goalkeeper coach: Fredrik Meurling

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:00		Locker room 08:00 - 08:20	Locker room 08:00 - 08:20				
08:10	Registration 08:00 - 08:40						
08:20							
08:30							
08:40	Locker room 08:40 - 09:00						
08:50		Off ice training 08:30 - 09:30	Off ice training 1 08:30 - 09:30				
09:00							
09:10							
09:20	Ice practice 1 09:00 - 09:50						
09:30							
09:40		Locker room 09:40 - 10:00	Locker room 09:40 - 10:00				
09:50	Locker room 09:50 - 10:10						
10:00							
10:10							
10:20							
10:30	Off ice training 1 10:10 - 11:10	Ice practice 1 10:00 - 11:20	Ice practice 1 10:00 - 11:20				
10:40							
10:50							
11:00							
11:10							
11:20							
11:30	Lunch 11:10-12:00						
11:40		Lunch 11:30-12:10	Lunch 11:30-12:10				
11:50							
12:00							
12:10	Locker room 12:10 - 12:30						
12:20							
12:30							
12:40		Locker room 12:40 - 13:00	Locker room 13:00 - 13:30				
12:50							
13:00	Ice practice 2 12:30 - 13:50						
13:10							
13:20							
13:30		Ice practice 2 13:00 - 14:20	Ice practice 2 13:00 - 14:20				
13:40							
13:50							
14:00							
14:10	Snack 14:00 - 14:30						
14:20							
14:30	End of day 1	Snack 14:30 - 14:50	Snack 14:30 - 14:50				
14:40							
14:50							
15:00			Off ice training 12:20 - 13:00				
15:10		Locker room 15:10 - 15:30					
15:20							
15:30			Locker room game prep 15:30 - 16:00				
15:40							
15:50							
16:00		Ice practice 3 15:30-16:50					
16:10							
16:20							
16:30							
16:40			Final game 2x20 min 16:00 - 17:20				
16:50		End of day 2					
17:00							
17:10							
17:20							
17:30			Roundup in club room 17:20 - 17:50				
17:40							
17:50			End of camp				

# Campschema 2009

Starttid	Tidsblock
08:00	10m

Huvudtränare: Victor Nordkvist

Ass. Tränare: Elias Callin, Victor Ljusbol & Hampus Nordlander

MV tränare: Fredrik Meurling

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:00		Samling omklädningsrum 08:00 - 08:20	Samling omklädningsrum 08:00 - 08:20				
08:10	Inskrivning 08:00 - 08:40						
08:20							
08:30							
08:40	Samling omklädningsrum 08:40 - 09:00						
08:50		Fyspass 1 08:30 - 09:30	Fyspass 1 08:30 - 09:30				
09:00							
09:10	Ispass 1 09:00 - 09:50						
09:20							
09:30							
09:40		Samling omklädningsrum 09:40 - 10:00	Samling omklädningsrum 09:40 - 10:00				
09:50	Samling omklädningsrum 09:50 - 10:10						
10:00							
10:10							
10:20							
10:30	Fyspass 1 10:10 - 11:10						
10:40		Ispass 1 10:00 - 11:20	Ispass 1 10:00 - 11:20				
10:50							
11:00							
11:10							
11:20	Lunch 11:10-12:00						
11:30		Lunch 11:30-12:10	Lunch 11:30-12:10				
11:40							
11:50							
12:00							
12:10	Samling omklädningsrum 12:10 - 12:30						
12:20							
12:30							
12:40		Samling omklädningsrum 12:40 - 13:00	Samling omklädningsrum 13:00 - 13:30				
12:50							
13:00	Ispass 2 12:30 - 13:50						
13:10							
13:20							
13:30		Ispass 2 13:00 - 14:20	Ispass 2 13:00 - 14:20				
13:40							
13:50							
14:00	Mellanmål 14:00 - 14:30						
14:10							
14:20							
14:30	SLUT	Mellanmål 14:30 - 14:50	Avslutning med mellanmål i klubblokalen 14:30 - 15:10				
14:40							
14:50							
15:00							
15:10		Samling omklädningsrum 15:10 - 15:30	Fyspass/ Uppvärmning 15:10 - 15:30				
15:20							
15:30			Samling omklädningsrum 15:30 - 16:00				
15:40							
15:50							
16:00		Ispass 3 15:30-16:50					
16:10							
16:20							
16:30							
16:40			Avslutningsmatch 2x20 min 16:00 - 17:20				
16:50		SLUT					
17:00							
17:10							
17:20			SLUT				
17:30							
17:40							
17:50							

# Campschema 2010-2012

Starttid	Tidsblock
08:00	10m

Huvudtränare: Patrik Nordlander

Ass. Tränare: Max Mälarberg, William Höglom & Carl Westergren

MV tränare: Fredrik Meurling

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:00							
08:10		Samling omklädningsrum 08:10 - 08:30	Samling omklädningsrum 08:10 - 08:30				
08:20	Inskrivning 08:20 - 08:50						
08:30							
08:40							
08:50	Samling omklädningsrum 08:50 - 09:10						
09:00		Ispass 1 (80min) 08:30 - 09:50	Ispass 1 (80min) 08:30 - 09:50				
09:10							
09:20							
09:30	Fyspass 1 09:10 - 10:10						
09:40							
09:50							
10:00							
10:10	Samling omklädningsrum 10:10 - 10:30	Fyspass 1 10:10 - 11:10	Fyspass 1 10:10 - 11:10				
10:20							
10:30							
10:40							
10:50							
11:00	Ispass 1 (80min) 10:30 - 11:50	Lunch 10:50-11:30	Lunch 10:50-11:30				
11:10							
11:20							
11:30							
11:40							
11:50							
12:00		Ispass 2 (80min) 11:30 - 12:50	Ispass 2 (80min) 11:30 - 12:50				
12:10							
12:20	Lunch 12:00-12:40						
12:30							
12:40	Samling omklädningsrum 12:40 - 13:00						
12:50							
13:00							
13:10	Fyspass 2 13:00 - 13:40	Teoripass med gäst 13:00 - 13:40	Avslutning med mellanmål i klubblokalen 13:00 - 13:40				
13:20							
13:30							
13:40	Samling omklädningsrum 13:40 - 14:00	Mellanmål 13:40 - 14:10	Fyspass/ Uppvärmning 13:40 - 14:10				
13:50							
14:00							
14:10		Samling omklädningsrum 14:10 - 14:30	Samling omklädningsrum 14:10 - 14:30				
14:20							
14:30	Ispass 2 (80min) 14:00-15:20						
14:40		Ispass 3 (50min) 14:30 - 15:20					
14:50							
15:00							
15:10							
15:20	Mellanmål 15:20 - 15:40	Samling omklädningsrum 15:20 - 15:40					
15:30							
15:40	Avrundning Klubblokal 15:40 - 16:00	Fyspass 2 15:40 - 16:10					
15:50							
16:00	SLUT						
16:10							
16:20		Avrundning Klubblokal 16:20 - 16:40					
16:30							
16:40		SLUT					
16:50							
17:00							

# Campschema 2013-2014

Starttid	Tidsblock
08:00	10m

Huvudtränare: Linus Svan

Ass. Tränare: Elias Callin, Victor Ljusbol & Hampus Nordlander

MV tränare: Fredrik Claesson

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:00							9t 30m
08:10					Samling omklädningsrum 08:10 - 08:30	Samling omklädningsrum 08:10 - 08:30	
08:20				Inskrivning 08:20 - 08:50			
08:30							
08:40							
08:50				Samling omklädningsrum 08:50 - 09:10			
09:00					Ispass 1 (80min) 08:30 - 09:50	Ispass 1 (80min) 08:30 - 09:50	
09:10							
09:20							
09:30				Fyspass 1 09:10 - 10:10			
09:40							
09:50							
10:00							
10:10				Samling omklädningsrum 10:10 - 10:30	Fyspass 1 10:10 - 11:10	Fyspass 1 10:00 - 10:50	
10:20							
10:30							
10:40							
10:50							
11:00				Ispass 1 (80min) 10:30 - 11:50	Lunch 10:50-11:30	Lunch 11:00-11:40	
11:10							
11:20							
11:30							
11:40						Samling omklädningsrum 11:40 - 12:00	
11:50							
12:00					Ispass 2 (80min) 11:30 - 12:50	Ispass 2 (50min) 12:00 - 12:50	
12:10				Lunch 12:00-12:40			
12:20							
12:30							
12:40				Samling omklädningsrum 12:40 - 13:00			
12:50							
13:00							
13:10				Skottramp/ Klubbteknik 13:00 - 13:40	Skottramp/ Klubbteknik 13:00 - 13:40		
13:20							
13:30						Samling omklädningsrum 13:30 - 13:50	
13:40				Samling omklädningsrum 13:40 - 14:00	Mellanmål 13:40 - 14:10	Skottramp/ Klubbteknik 13:50 - 14:30	
13:50							
14:00							
14:10					Samling omklädningsrum 14:10 - 14:30		
14:20							
14:30				Ispass 2 (80min) 14:00-15:20	Ispass 3 (50min) 14:30 - 15:20	Avslutning och mellanmål i klubblokalen 14:30 - 15:00	
14:40							
14:50							
15:00						Samling omklädningsrum 15:00 - 15:30	
15:10							
15:20				Mellanmål 15:20 - 15:40	Samling omklädningsrum 15:20 - 15:40		
15:30							
15:40				Avrundning Klubblokal 15:40 - 16:00	Avrundning Klubblokal 15:40 - 16:00		
15:50							
16:00				SLUT	SLUT	Avslutningsmatch 2x20 min 15:30 - 16:50	
16:10							
16:20							
16:30							
16:40							
16:50						SLUT	
17:00							

# Campschema 2015-2016

Starttid	Tidsblock
08:00	10m

Huvudtränare: Björn Jonason

Ass. Tränare: Max Mälarberg, William Höglblom & Carl Westergren

MV tränare: Fredrik Claesson

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:00				Inskrivning 08:00 - 08:40	Samling omklädningsrum 08:00 - 08:20	Samling omklädningsrum 08:00 - 08:20	
08:10							
08:20							
08:30							
08:40				Samling omklädningsrum 08:40 - 09:00	Fyspass 08:30 - 09:30	Fyspass 08:30 - 09:30	
08:50							
09:00							
09:10				Ispass 1 (50min) 09:00 - 09:50			
09:20							
09:30							
09:40					Samling omklädningsrum 09:40 - 10:00	Samling omklädningsrum 09:40 - 10:00	
09:50				Samling omklädningsrum 09:50 - 10:10			
10:00							
10:10							
10:20							
10:30				Fyspass 10:10 - 11:10	Ispass 1 (80min) 10:00 - 11:20	Ispass 1 (80min) 10:00 - 11:20	
10:40							
10:50							
11:00							
11:10							
11:20				Lunch 11:10-12:00			
11:30					Lunch 11:30-12:10		
11:40						Lunch 11:40-12:20	
11:50							
12:00							
12:10				Samling omklädningsrum 12:10 - 12:30			
12:20							
12:30						Teori 12:20 - 13:00	
12:40					Samling omklädningsrum 12:40 - 13:00		
12:50							
13:00				Ispass 2 (80min) 12:30 - 13:50		Fyspass/ Uppvärmning 13:00 - 13:30	
13:10							
13:20							
13:30					Ispass 2 (80min) 13:00 - 14:20	Samling omklädningsrum 13:30 - 14:00	
13:40							
13:50							
14:00				Mellanmål 14:00 - 14:30			
14:10							
14:20					Mellanmål 14:20 - 14:40		
14:30						Avslutningsmatch 2x20 min 14:00 - 15:20	
14:40							
14:50							
15:00							
15:10				Samling omklädningsrum 15:10 - 15:30	Samling omklädningsrum 14:40 - 15:00		
15:20							
15:30							
15:40							
15:50				Ispass 3 (50min) 15:30-16:20	Ispass 3 (50min) 15:30-16:20	Avslutning och mellanmål i klubblokalen 15:40 - 16:10	
16:00							
16:10						SLUT	
16:20				Avrundning Klubblokal 16:20 - 16:40	Avrundning Klubblokal 16:20 - 16:40		
16:30							
16:40				SLUT	SLUT		
16:50							
17:00							
17:10							
17:20							

# Campschema istider

Starttid	Tidsblock
08:00	10m

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:00							
08:10							
08:20							
08:30							
08:40							
08:50							
09:00		2010 - 2012 08:30 - 09:50	2010 - 2012 08:30 - 09:50		2013-2014 08:30 - 09:50	2013-2014 08:30 - 09:50	
09:10							
09:20	2009 09:00 - 09:50			2015 - 2016 09:00 - 09:50			
09:30							
09:40							
09:50	Spolning	Spolning	Spolning	Spolning	Spolning	Spolning	
10:00							
10:10							
10:20							
10:30		2009 10:00 - 11:20	2009 10:00 - 11:20		2015 - 2016 10:00 - 11:20	2015 - 2016 10:00 - 11:20	
10:40							
10:50							
11:00	2010 - 2012 10:30 - 11:50			2013-2014 10:30 - 11:50			
11:10							
11:20		Spolning	Spolning		Spolning	Spolning	
11:30							
11:40							
11:50	Spolning			Spolning			
12:00		2010 - 2012 11:30 - 12:50	2010 - 2012 11:30 - 12:50		2013-2014 11:30 - 12:50		
12:10							
12:20						2013-2014 12:00 - 12:50	
12:30							
12:40							
12:50		Spolning	Spolning		Spolning	Spolning	
13:00	2009 12:30 - 13:50			2015 - 2016 12:30 - 13:50			
13:10						A-LAGET 13:00 - 13:50	
13:20							
13:30		2009 13:00 - 14:20	2009 13:00 - 14:20		2015 - 2016 13:00 - 14:20		
13:40							
13:50	Spolning			Spolning		Spolning	
14:00							
14:10							
14:20		Spolning	Spolning		Spolning		
14:30	2010 - 2012 14:00-15:20			2013-2014 14:00-15:20		Avslutningsmatch 2015 - 2016 14:00 - 15:20	
14:40		2010 - 2012 14:30 - 15:20					
14:50			Avslutningsmatch 2010 - 2012 14:30 - 15:50		2013-2014 14:30 - 15:20		
15:00							
15:10							
15:20	Spolning	Spolning		Spolning	Spolning	Spolning	
15:30							
15:40							
15:50			Spolning	2015 - 2016 15:30-16:20	2015 - 2016 15:30-16:20		
16:00		2009 15:30-16:50				Avslutningsmatch 2013-2014 15:30 - 16:50	
16:10							
16:20				Spolning	Spolning		
16:30			Avslutningsmatch 2009 16:00 - 17:20				
16:40							
16:50		Spolning				Spolning	
17:00							
17:10							
17:20			Spolning				
17:30							