



Träningsläger Huddinge IK U16 /Team 08.

Fredagen den 25/8, lördagen den 26/8 och söndagen den 27/8 i Björkängshallarna.

Fredagen 25/8.

Samling kl 18.00

Ombyte till fotografering, foto mellan 18.00-19.00.

Ispass kl 19.30-20.50

Nerjogg och stretch och sedan dusch i ishallen.

Lördagen 26/8.

Samling kl 08.00. uppvärmning och ombyte.

Ispass i A-hallen kl 09.00-09.50

Dusch

Teori kl 10.20-11.20 i omklädningsrummet

Lunch kl 11.30 utanför omklädningsrummet

Ispass i A-hallen kl 13.30-14.20

Off-ice kl 14.40 15.50(PT Linus Svan)

Dusch

Middag kl 16.30 i utanför omklädningsrummet

Promenad med laget 17.00.

Ombyte till is.

Ispass i A-hallen kl 18.30-19.50

Nerjogg och stretch och sedan dusch i ishallen (*lite tempo då vaktmästarna vill hem*).

Söndagen den 27/8.

Samling 09.00

Off-ice kl 09.15-10.30 (PT Linus Svan)

Ombyte

Ispass i B-hallen kl 11.15-12.05

Dusch



Träningsläger Huddinge IK U16 /Team 08.

Söndagen den 26/8, fortsätter.

Lunch i klubbrummet kl 12.30

Info med Jesse inför NIU valet klubbrummet kl 13.00-14.00

Ombyte till is

Ispass i A-hallen 14.30-15.50

Dusch

Middag i kl 17.00 i klubbrum.

17.45 startar matchladdning i omklädningsrummet.

19.00 Match 3x20 med OT och straffar mot Sollentuna HC.

Nerjogg och stretch och sedan dusch i ishallen.

Måltider.

Lunch lördag

Middag lördag

Lunch söndag

Middag lördag

Mellanmål och frukt kommer under helgen.