



## Träningsläger Hofors 2-4/9 Team 08

### Fredagen den 2 september

- 15.00 Samling Björkängshallen
- 15.05 Avresa i fördelade bilar
- 17.30 Incheckning Bergamannen  
Middag
- 18.00 Lättare uppvärmning 20 min  
Ombyte till träning
- 19.00-20.15 Ispass 75 min Hofors ishall  
Kvällsmål
- 21.30 Läggdax
- 22.00 Tyst på rummen

### Lördagen den 3 september

- 08.15 Frukost
- 09.30 Teori 40 min Ishallen
- Ombyte
- 10.30-11.45 Ispass 75 min Hofors ishall  
Återhämningsmål
- 12.00-12.40 Off-Ice ca 40 min  
Dusch
- 13.30 Lunch på hotellet
- 15.45-17.00 Ispass 75 min Hofors ishall
- 17.10 Nerjogg 15 min
- 18.00 Middag

- 21.30 Läggdax
- 22.00 Tyst på rum Sova

**Söndagen den 4 september**

- 07.15 Frukost  
Tömma rummen
- 09.00-10.15 Ispass 75 min Hofors ishall
- 11.00 Lunch
- 12.30-13.45 Match 1 mot Brynäs IF 2x20
- 14.15 Mellanmål och promenad
- 15.45-17.00 Match 2 mot Gävle GIK 2x20
- 17.45 Hemresa
- 20.15 Landar vid Björkänghallen  
*Äter middag på vägen hem*



