



Uppdaterad 2021-05-17

Träningsdatum för Jonstorps J-lag försäsongen 21/22

All träning bedrivs vid multiarenan i Jonstorp om inget annat angives.

Träningen är från kl 17.00-19.20 samma tidsomfång som en ishockeymatch och bedrivs 2 gånger i veckan Måndagar och Onsdagar. Fram till 1 Juli då egna program kommer att delas ut för egen träning i Juli månad. Innan vi går på is i Augusti kör vi igång med 2 veckors fys.

Vi kommer att testa oss vid 4 tillfällen, dessa tester är liksom fysträningen obligatorisk för att spela i våra juniorlag nästa säsong.

Utöver dessa 2 gemensamma pass bör du träna ytterligare minst 3 pass i veckan. Vi kommer att koncentrera oss på atletism, bollspel, konditionsloppning och hopp.

Viktigast är att vi kör och har ett leende på läpparna och uppmuntrande ord till våra lagkamrater.

Om man är förhindrad ringer man mig, Oskar Bengtsson eller Stefan Månsson och samtalar. SMS räknas som ogiltig frånvaro.

Vi får många förfrågningar om plats i vår Junior trupp men vi coacher tror att vår grupp är starkt förbättrings och träningsvillig vi gillar er.

Datum som följer nedan

Träning i Maj

5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31.

Test Höganäs IP Lör 8/5 kl 10.00

Träning i Juni

2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 30 (avslut).

Test Höganäs IP Lör 5/6 kl 10.00 och Mån 28/6 kl 17.00

Träning Juli

Egen träning

Träning Augusti

2, 4, 6, 9, 11, 13

Test Höganäs IP samt Kickoff Lör 14/8

Is-start Måndag 16/8

Hälsningar

Peter Elander 070-967 59 65

Oskar Bengtsson 070-406 00 68. Stefan Månsson 070-579 59 90