

Skating Camp 2024

Uppstartsläger grupper & schema

Trängens IP, A hallen.

Tränare:

Susanne Seger, tors-mån Grupp 1, 2, 3, 4

Ann-Britt Wallin, tors-mån Grupp 1, 2, 3, 4

Rikard Olsson, tors-mån Grupp 5, 6, 7

Samuel Djupfeldt, tors-fre Grupp 5, 6, 7

Maja Byhlin, lör-mån Grupp 5, 6, 7

Information:

Vi har glädjen att meddela att samtliga anmälda åkare fått en plats till Uppstartsläget.

Isträningarna anpassar sig efter varje åkares nivå och kommer främst fokusera på hopp, piruetter och skating skills. Utöver det jobbar vi även med koreografi och tolkning av musik.

Fysträningarna fokuserar på styrka, kondition, spänst, rotation och annan grenspecifik träning. Hopprep medtages.

Vi ser kost som en enormt viktig del av träning och därför är det viktigt att åkarna har med sig tillräckligt med mat till ishallen för att orka träna fler pass, kylskåp och mikro finns till förfogande. Lunch serveras i ishallen.

Det är viktigt att åkarna värmer upp kroppen ordentligt inför varje ispass. Efter dagens sista ispass även viktigt att åkarna joggar ner och stretchar så kroppen återhämtar sig snabbare.

Åkarna förväntas vara i ishallen från att deras grupp har sin första träning tills att de har sin sista träning för dagen. Det erbjuds inga aktiviteter utöver själva träningspassen, därför rekommenderar vi att framför allt yngre åkare har med någon typ av sysselsättning, exempelvis kortlek, som de kan underhålla sig med mellan träningarna.

Vi ser fram emot roliga dagar med mycket träning & gemenskap!

Grupp 1	Grupp 2
Alva Englund Maja Byhlin Vera Öjdemark Mariana Achkasova Vanessa Norin Viktoria Davtyan Ragnarsson (tors, fre)	Ella Johansson Emmie Svensson Fröding Ida Stomberg
Grupp 3	Grupp 4
Alice Leeman Astrid Säfström Elvira Byström Emma Wikström (tors, sön, mån) Emma Davtyan Ragnarsson Molly Angermayr Julia Johansson (tors, fre)	Eleni Ioannadis Isabelle Öjdemark Joy Fikany (tors, fre) Noelia Aranda Montero Klara Witte Molly Kristoffersson Ida Rognehag
Grupp 5	Grupp 6
Stina Ivarsson Ann Hanoon Tuva Schöld	Amaya Aranda Montero Elise Möller Julie Askeblad Molly Östlin Vivianne Hallander Elsa Lekblom
Grupp 7	
Nell Dyren Fatma-Nur Harbas Kamiliia Shebany Julia Helander	

Schema - tors, fre

08.00-08.45 Skating skills	Grupp 3, 4
08.45-09.30 Skating skills	Grupp 1, 2
09.45-10.30 Skating skills	Grupp 5, 6, 7
10.30-11.15 Teknik	Grupp 3, 4
11.30-12.15 Teknik	Grupp 1, 2
12.15-12.45	Lunch
12.45-13.30	Fys grupp 1, 2, 3, 4 & 5, 6, 7
13.45-14.30 Teknik	Grupp 5, 6, 7
14.30-15.15 Teknik	Grupp 3, 4
15.30-16.15 Teknik	Grupp 1, 2

Schema - lör, sön, mån

09.00-09.45 Koreografi & stil	Grupp 1
09.45-10.30 Koreografi & stil	Grupp 2, 3, 4
10.45-11.30 Koreografi & stil	Grupp 5, 6, 7
11.30-12.15 Teknik	Grupp 1, 3
12.15-12.45	Lunch
12.45-13.30	Fys grupp 1, 2, 3, 4 & 5, 6, 7
13.45-14.30 Teknik	Grupp 2, 4
14.30-15.15 Teknik	Grupp 5, 6, 7
15.30-16.15 Teknik	Grupp 1, 3
16.15-17.00 Teknik	Grupp 2, 4