

FREDAG 9/9 Sala v36

16.30 Incheck

16.45 Ombyte/ kom ombytt

17.00 KAMPTEKNIK

17.30 Omklädningsrum

18.00 Is Fyrkant Frisbee
(Häng upp allt!)

20.00 Avslut Städ



Alexander H Eriksson
0702772716
klubbtryck.se/xcoaching
xcoaching.swe@gmail.com
@x_goalie_coach_swe

LÖRDAG 10/9 Sala v36

08.15 Omklädningsrum
(Kom gärna ombytt)

08.30 Vader Blazepod

09.30 Omklädningsrum

10.00 IS Lateral adjust

11.30 Omklädningsrum

12.00 Lunch Folk Park

13.00 Teori Intervjufilm
(Emil Karnatz HV71)

14.00 Omklädningsrum







14.30 DJURFYS

15.30 Omklädningsrum

16.00 IS Täcka Tracking
(Handskar position)

17.30 Omklädningsrum
(Häng upp allt!)

18.00 Avslut Städ

Januari - mars		April - juni	
Grönsaker	Frukt	Grönsaker	Frukt
<ul style="list-style-type: none"> • Broccoli • Aubergine • Morötter • Potatis • Mangold • Paprika • Rödbetor • Vitkål • Lök • Spenat • Fänkål • Rotselleri • Kålrot • Brynsenki 	<ul style="list-style-type: none"> • Svenska äpplen • Citron • Apelsin • Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • Broccoli • Isbergssallad • Morötter • Potatis • Mangold • Blomkål • Rödbetor • Vitkål • Lök • Purjolök • Fänkål • Sparris • Kårorot • Dill 	<ul style="list-style-type: none"> • Svensk rabarber • Persika • Citron 
Juli - september		Oktober - december	
Grönsaker	Frukt	Grönsaker	Frukt
<ul style="list-style-type: none"> • Gurka • Tomat • Huvudsallat • Sockerärter • Lök • Mangold • Majs • Morötter • Blomkål • Broccoli • Purjolök • Rödbetor • Spenat • Färska bönor • Zucchini 	<ul style="list-style-type: none"> • Rabarber • Vitkål • Jordgubbar • Hallon • Blåbär • Pärön • Plommon • Kårisbär • Krusbär • Melon • Nektarin 	<ul style="list-style-type: none"> • Blomkål • Brynsenki • Lök • Morötter • Spenat • Purjolök • Rotselleri • Rödbetor • Rökål • Aubergine • Paprika • Broccoli • Vitkål • Potatis 	<ul style="list-style-type: none"> • Citron • Kiwi • Apelsin • Äpple • Granäpple • Pärön 

Complete Coaching
Äta, Sova, Fysträning,
Teori och Isträning!

“-This is what you want
to do!” LA,
AAAGoaltending.

SÖNDAG 11/9 Sala v36

08.00 Omklädningsrum

08.30 Is Stoppa bakom

10.30 Omklädningsrum
(Mellis Mellis)

11.00 Tennisbollmaskin
(Plocka ihop)

11.45 Teori intervjufilm
(Anki Sundin, nutrition)

12.15-30 Avslut



TYDLIG
BESTÄMD
ORDENTLIG