

**Fredag den 18e**  
**16.45 incheckning**  
**17.00 värmning**  
**17.30 ombyte**  
**18-20 is**



**Xcoaching.nu**  
[xcoaching.swe@gmail.com](mailto:xcoaching.swe@gmail.com)

[@x\\_goalie\\_coach\\_swe](https://www.youtube.com/feed/my_videos)

[https://www.youtube.com/feed/my\\_videos](https://www.youtube.com/feed/my_videos)

**Lördag den 19e**  
**7.45 samling**  
**8.00-8.30 värmning**  
**8.30-9.00 ombyte**  
**9.00-10.30 is 90 min**  
**10.30-10.50 ombyte**  
**10.50-11.50 LUNCH**  
**11.50-12.30 värmning**  
**12.30-13.00 ombyte**  
**13.00-14.30 isen**  
**14.30-14.45 ombyte**  
**14.45-15.00 mellis**  
**15.00-16.00 Teori**  
**16.00-16.15 Specifik positiv feedback**



**XCOACHING**



**Söndag den 20e**  
**7.45-8.00 samling**  
**8.00-8.30 ombyte**  
**8.30-10.30 is**  
**10.30-11.30 ombyte**  
**11.30-12.30 avslutning teori**  
**12.30-12.45 önskemål inför nästa gång!**



**Vi vill tacka Sala Hockey så mycket och hoppas att vi syns snart igen!**

**Kom ihåg:  
Ta vara på tiden och ha öppna sinnen för att vilja lära sig mer!**