



SK Iron, J18

Program träningshelg 11-13 januari 2013

Fredag 11 januari

18,00 Samling ishallen

18,10-19,10 genomgång i konferansrummet

20,15-21,15 isträning

Lördag 12 januari

12,00 samling ishallen alla kommer väl förberedda och påfyllda med mat

13,15-14,30 isträning

15,00-16,00 fysträning

16,00-16,30 vila och mellanmål

16,30-17,30 teori

ca 18,00-19,00 isträning

ca 19,30 gemensam middag med till lagning i grupper

Söndag 13 januari

9,30-10,45 isträning

11,30 lunch

12,30 fysträning med gästtränare

14,00 teori + mental träning med gästföreläsare

15,30 vila och mellanmål

16,00 samling för match

17,30 match mot IK Huga