



SK Iron, J18/J20

Program träningshelg 7 & 8 september 2013

Lördag 7 september

8,30 Samling ishallen

9,30 - 11,00 Isträning

11,30 - 12,00 Lunch

12,00 - 13,00 Teori

13,15-14,30 Fys

15,00-16,30 Isträning

17,00 Teambildning

ca 18,30 Middag

Söndag 8 september

8,30 Samling ishallen

9,30 - 11,00 Isträning

11,30 - 12,30 Fys

ca 13,00 Lunch

13,30 - 14,30 Teori

15,00 - 18,00 Match mot Gävle GIK