

**SUMMER HOCKEY CAMP 5.0 2016 by**

26TH - 28TH AUGUST IN RIMBO SWEDEN

**Schema Fredag****SAMTLIGA**

16.45-18.45	Fri ingång till logementet !
19.00-21.30	Domarutbildning
21.30-22.00	Kvällsmål
22.00	God Natt !

**Schema Lördag Grupp 03/04**

06.30	Väckning
06.45-07.15	FRUKOST
08.00-09.20	Isträning, 80 min (Gästtränare)
09.30-09.50	MELLIS
09.50-10.20	Lätt jogging
11.00-12.20	Isträning, 80 min
12.40-13.00	LUNCH
13.30-15.00	Fysträning
15.00-15.20	MIDDAG
16.00-17.20	Isträning, 80 min
17.50-19.20	Lagtid / Teori
19.30-20.30	GRILLKVÄLL
20.30-22.00	Femkamp
22.00	God Natt

**Schema Söndag Grupp 03/04**

06.30	Väckning
06.45-07.15	FRUKOST
08.00-08.55	Isträning
	MELLIS
	Städning/Packning
10.15-11.45	Match 04, 3x15 min (XXXX)
12.00-13.30	Match 03, 3x15 min (XXXX)
	LUNCH

**Schema Lördag Grupp 01/02**

06.45	Väckning
07.15-07.45	FRUKOST
08.00-08.30	Fys/Jogging
08.30-08.45	MELLIS
09.30-10.50	Isträning, 80 min (Gästtränare)
11.00-11.20	LUNCH
11.30-12.30	Lagtid/Teori
12.30-13.15	Fysträning
13.15-13.45	MELLIS
14.30-15.50	Isträning, 80 min
16.10-16.30	MIDDAG
17.30-18.50	Isträning, 80 min
19.30-20.30	GRILLKVÄLL
20.30-22.00	Femkamp
22.00	God Natt

**Schema Söndag Grupp 01/02**

07.00 Väckn.	Väckning
07.15-07.45	FRUKOST
09.05-10.00	Isträning
	Städning/Packning
	LUNCH
	Egen tid fram till match, VISSA DÖMER !!
13.45-15.15	Match 02, 3x15 min (XXXX)
15.30-17.00	Match 01, 3x15 min (XXXX)

**Packlista:** Sängkläder (lakan, påslakan, örngott alt sovsäck och örngott)  
 Fullständig hockeyutrustning samt flera ombyten, MATCHTRÖJAN !!  
 Fyskläder och Badkläder  
 Handdukar, Tandborste etc.  
 Ett glatt humör och rejäl kämparglöd !!

**VARMT VÄLKOMNA TILL EN GRYMT ROLIG HOCKEY HELG I RIMBO  
 FYLLED MED MASSOR AV TRÄNING OCH ANDRA ROLIGA SAKER.  
 BLAND ANNAT TRE ISPASS PER GRUPP UNDER LÖRDAGEN,  
 AVSLUTNINGSMATCHER PÅ SÖNDAGEN !! KOM IHÅG MATCHTRÖJAN !!**

**VÄLKOMNA ATT KÖRA HÅRT ÖNSKAR STRÖMSBRO HOCKEY CLUB !!!**