

<b>Schema - jullovscamp översikt</b>					
<b>Tid</b>	<b>tisdag</b>	<b>ledare/tema</b>			
09:00	08:45-09:15 - Samling och uppvärmning	Information + aktiv rörelse			
09:10					
09:20					
09:30					
09:40					
09:50					
10:00	Ispass 1 - 09: 30-10:20	Fokus på pass och mottag i fart + skydda puck			
10:10					
10:20					
10:30					
10:40					
10:50					
11:00	10:30-11:15 - mellanmål + vila				
11:10					
11:20					
11:30	Ispass 2 - 11: 30-12:20	Fokus på pass och mottag i fart + skydda puck			
11:40					
11:50					
12:00					
12:10					
12:20					
12:30	Lunch 12:30-13: 30				
12:40					
12:50					
13:00					
13:10					
13:20					
13:30	Ispass 3 - 13: 30-14:30	Resultstagande och blick för isen			
13:40					
13:50					
14:00					
14:10					
14:20					
14:30					
14:40	Fyspass - 14: 45-15:30	Fyspass med fokus på funktionell stryka och motorik			
14:50					
15:00					
15:10					
15:20					
15:30	15:30 - Slut för idag				
15:40					
16:00					