

Träningsläger VIK Team-11/Östervåla

9-10 sept 2023

Grupp 1

Grupp 2

Lördag 9/9

Kl 07.45	Samling/Info/Incheckning	Kl 07.45	Samling/Info/Incheckning
Kl 08.00	Ombyte/Fys Mattias Å/Jesper		
Kl 09.00 - 10.00	Isträning/Lundahallen Matthias H(Loqvist, Wallin)	Kl 08.15 - 09.15	Teori: Säsongsinfo/Värdegrunder Micke S/Martin E
		Kl 09.15	Ombyte/Fys Mattias Å/Jesper
Kl 10.30 - 11.30	Teori: Säsongsinfo/Värdegrunder Micke S/Martin E (Mellis)	Kl 10.15 - 11.15	Isträning/Lundahallen Matthias H(Loqvist, Wallin) (Mellis)
Kl 11.30 - 12.30	Lunch/Egen tid	Kl 12.00 - 12.45	Lunch/Egen tid
Kl 13.00 - 14.00	Isträning/Lundahallen Micke S(Tobbe, Hellman)	Kl 12.45 - 13.45	Teori: Fysträning Mattias Å/Jesper
Kl 14.30 - 15.30	Teori: Fysträning Mattias Å/Jesper (Mellis)	Kl 14.15 - 15.15	Isträning/Lundahallen Micke S(Tobbe, Hellman) (Mellis)
Kl 15.45	Team Building aktiviteter Johan L/Micke		Team Building aktiviteter Johan L/Micke
Kl 18.00 - 19.00	Middag	Kl 18.00 - 19.00	Middag
Kl 19.00 - 21.00	Egen tid		Egen tid
Kl 21.00	Alla i stugorna!	Kl 21.00	Alla i stugorna!
Kl 21.30	Ljuset släcks	Kl 21.30	Ljuset släcks

Grupp 1**Grupp 2****Söndag 10/9**

Kl 07.30	Frukost	Kl 07.30	Frukost
		Kl 08.00	Ombyte/Fys Jesper
Kl 08.10 - 09.00	Teori: Försvarsspel Johan L/Tobias (Mellis)	Kl 09.00 -10.00	Isträning/Lundahallen - Markus Oden Tomas
Kl 09.10	Ombyte/Fys Jesper		
Kl 10.15 - 11.15	Isträning/Lunda hallen - Markus Oden Tomas	Kl 10.10 -11.00	Teori: Försvarsspel Johan L/ Tobias (Mellis)
Kl 11.30 -12.30	Lunch/Egen tid/Urpackning	Kl 11.20 - 12.20	Isträning/Lundahallen - Markus Oden Loqvist
Kl 13.00 -14.00	Isträning/Lundahallen - Markus Oden Loqvist	Kl 12.45 -14.00	Lunch/Egen tid
Kl 14.15	Städ stugor	Kl 14.00	Urpackning/Städ stugor
Kl 14.45 - 15.00	Samling/Avslut	Kl 14.45 - 15.00	Samling/Avslut

Ledarmöten:**Kl 08.30 - 09.00** Materialare + Huvudledare (Martin, Micke, Tomas)**Kl 09.15 - 10.00** Isledarmöte (Andreas L, Martin E, Micke S, Matthais H, Tobias, Johan L, Fredrik W, Martin H, Mattias Å)**Kl 12.00 - 13.00** Huvuledarmöte (Martin, Micke S, Johan L, Tobias)

