



Schema 2014



Datum:	31-Oct	Dag:	torsdag
07:30-08:00	Samling, ombyte, egen uppvärmning		
08:00-08:50	Ispass 1 (50 min)		
09:10-09:50	Fyspass 1 (40min)		
10:00-10:50	Målvaktsträning (50 min)		
10:00-11:00	Mellis		
11:00-12:20	Ispass 2 (80 min)		
12:30-13:00	Lunch		
13:10-13:40	Teori/Fys (40min)		
14:00-15:20	Ispass 3 (80 min)		
Datum:	01-Nov	Dag:	fredag
07:30-08:00	Samling, ombyte, egen uppvärmning		
08:00-08:50	Ispass 1 (50 min)		
09:10-09:50	Fyspass 1 (40min)		
10:00-10:50	Målvaktsträning (50 min)		
10:00-11:00	Mellis		
11:00-12:20	Ispass 2 (80 min)		
12:30-13:00	Lunch		
13:10-13:40	Teori/Fys (40min)		
14:00-15:20	Ispass 3 (80 min)		

WESTCOAST HOCKEY

