



# Skating Camp 2023

## Kvällsläger grupper och schema

### Tränare:

Susanne Seger  
Mikaela Seger

### Information:

Vi har glädjen att meddela att både A och B-åkare erbjuds träna 3 ispass per dag under kvällslägret både vecka 31 och 32.

Vi ser kost som en enormt viktig del av träning och därför är det viktigt att åkarna har med sig tillräckligt med mat till ishallen för att orka träna fler pass, kylskåp och mikro finns till förfogande.

Vi ser fram emot roliga veckor med mycket träning & gemenskap!



## Kvällsläger vecka 31

<b>Grupp 1</b>	<b>Grupp 2</b>	<b>Grupp 3</b>	<b>Grupp 4</b>
A-åkare	Ung 15 B1/Jun B1/Sen B1	Ung 13 B/Ung 15 B2/JunB2 med basic/fri 3	Ung 13 B/Ung 15 B2/Jun B med test 2/2
Alva Englund Märta Sundelin Maja Roininen Byhlin Samuel Djupfeldt Victoria Davtyan	Astrid Säfström Lisa Mitazaki Molly Angermayr (mån-ons) Vera Öjdemark Mariana Achkasova	Ella Johansson Ida Stomberg Emma Wikström Alice Leeman Julia Johansson (tis, ons)	Emmie Svensson Fröding Elvira Byström Eleni Ioannadis Lovisa Pihel Elin Stomberg

<b>Schema is – mån, ons, fre</b>	
17.15-18.00 Teknik	Grupp 2, 3, 4
18.00-18.45 Teknik	Grupp 1, 2, 4
19.00-19.45 Teknik	Grupp 1, 3
19.45-20.30 Skating skills	Grupp 3, 4
20.45-21.30 Skating skills	Grupp 1, 2

<b>Schema is – tis, tors</b>	
17.15-18.00 Koreografi & stil	Grupp 1, 2, 3, 4
18.00-18.45 Teknik	Grupp 3, 4
19.00-19.45 Teknik	Grupp 1, 2
19.45-20.30 Teknik	Grupp 3, 4
20.45-21.30 Teknik	Grupp 1, 2

<b>Schema fys – mån-fre</b>	
16.30-17.00	Grupp 1, 2, 3, 4



## Kvällsläger vecka 32

<b>Grupp 1</b>	<b>Grupp 2</b>	<b>Grupp 3</b>
A-åkare	Ung 15 B1/Sen B1	Ung 13 B/Ung 15 B2/Jun B2
Alva Englund Märta Sundelin Victoria Davtyan	Lisa Mitazaki (tis) Molly Angermayr Vera Öjdemark Mariana Achkasova	Emmie Svensson Fröding Ida Fornander Ella Johansson Ida Stomberg Eleni Ioannadis Elin Stomberg

<b>Schema is – mån, tis</b>	
18.00-18.45 Teknik	Grupp 1, 2, 3
19.00-19.45 Teknik	Grupp 3
19.45-20.30 Teknik	Grupp 1, 2
20.45-21.30 Skating skills	Grupp 1, 2, 3

<b>Schema fys – mån, tis</b>	
17.15-17.45	Grupp 1, 2, 3