

VETERAN CAMP RASC i Kungsbacka

Recreation Activity Summer Camp

1-4 Juli 2021

Efterlängtat, på allmän begäran!

Is pass

Välkommen till en camp där vi under 4 dagar kommer att ha tillgång upp mot 16 timmars istid. Vi kommer att jobba med individuell utveckling av klubbteknik, skridskoåkning, taktik, och skott. Vi kör 2måls spel och taktiska spelmoment.

Målvaktsträning

Peter Andersson är målvaktstränare under del av campen och kommer att jobba individuellt med samtliga målvakter på plats och ge tips för bibehållen eller förbättrad fysik.

Fysträning

Vi har fyra inplanerade fyspass med inriktning på rörlighet.

Föreläsningar

Vi bjuder på spännande presentationer. Kent Magic Nilsson kommer...

Lunch och mellanmål:

Lunch och mellanmål ingår. Glöm inte att meddela ev. allergier etc.

Anmälan:

Sker direkt till "camp administratören" Ulf Hellgesson via telnr 0706651444. Messenger, (obs Hellgesson med 2 l och s,) mail ulf.hellgesson@gmail.com

Pris:

3890:- kr, som svischas till Ulf Hellgesson på telnr. 0706651444. Din plats är säkrad när **betalningen är gjord**. Absolut sista dag är 28/6. (Om campen ställs in återbetalas hela avgiften, minus 390 kr för utgifter som vi har haft.)

Boende:

Önskas eget boende? Den kostnaden är utanför camp avgiften. Läs mer på <https://www.visitkungsbacka.se/sv/> <https://www.visitkungsbacka.se/sv/boende/>

Camp Admin påminner om att: - 2 veckor till förberedelse Gubbar!



RASC

Preliminärt: Camp schema Kungsbacka Nya Ishall, 1-4/7 2021

torsdag 1/7

09.00 - 09.30 fysträning utomhus. Rörlighet
10.00 - 10.50 isträning
10.50 - 11.05 spolning, mellanmål frukt
11.05 - 11.50 isträning
12.00 lunch från Westers Kök
13.00 - 13.50 isträning
13.50 - 14.05 spolning, mellanmål frukt
14.05 - 15.00 isträning
15.45- presentation Larsson & Johnsson

fredag 2/7

09.00 - 09.30 fysträning utomhus. Rörlighet
10.00 - 10.50 isträning
10.50 - 11.05 spolning, mellanmål frukt
11.05 - 11.50 isträning
12.00 lunch från Westers Kök
13.00 - 13.50 isträning
13.50 - 14.05 spolning, mellanmål frukt
14.05 - 15.00 isträning
16.00- presentation Kent Nilsson

lördag 3/7

09.00 - 09.50 isträning
09.50 - 10.05 spolning, mellanmål frukt
10.05 - 10.50 isträning
11.15 - 11.30 stretch
12.00 lunch från Sjöboa Fiskebäck
13.00 - 13.50 isträning
13.50 - 14.00 spolning, mellanmål frukt
14.05 - 15.00 isträning
16.00- gemensam Kamrat-Middag, Westers Kök (med möjlighet till whiskeyprovning)

söndag 4/7

09.00 - 09.50 isträning
09.50 - 10.05 spolning, mellan mål frukt
10.05 - 10.50 isträning
11.15 - 11.30 stretch
12.00 lunch från Sjöboa Fiskebäck
13.00 - 13.50 isträning
13.50 - 14.05 spolning, mellanmål frukt
14.05 - 15.00 isträning 2 måls spel
15.30 - 15.45 sammanfattning Larsson & Johnsson



hockeyPT
PERSONAL TRAINER

Våra professionella tränare är:

Andreas Larsson - skridsko och fys

Grundare av HockeyPT, Tränare sedan 1995. Förbundskapten i svenska skridskolandslaget och Olympisk coach.

- Svensk rekordhållare 100m
- 3 år fys och skridskocoach Rögle
- Skridsko coach Lugano NLA
- Skridsko coach Lausanne NLA
- 5 år som skridskotränare i Frölundas A-lag, J20 och J18
- Fys och skridskotränare i Lugano, Lausanne NLA, Rögle SHL
- Genom HockeyPT har Andreas tränat ett 30 tal NHL spelare genom åren både på is och med fysträning.

Pierre Johnsson – hockey skills

Som back spelade Pierre 276 SHL matcher (Frölunda, Mora och Luleå), 108 matcher i allsvenskan och ett 40 tal matcher för Tre Kronor och småkronorna.

- Som junior spelade Pierre J-VM och blev draftad av Calgary Flames,
- 2013-2019 jobbade Pierre som Head coach för Frölundas J18 och J20 lag med ett SM guld som största framgång.

Peter Andersson – målvakts tränare

Som målvakt har Peter gjort drygt 100-talet matcher i division ett och 2. 2007 började hans karriär som målvakts tränare i Mjölby HC. 2011-2018 var Peter tränare i Stavanger Norge och samtidigt även tränare för Sveriges U-16 lag för förbundet. 2018 flyttade Peter till Frölunda HC och är ansvarig för målvaktsutbildningen i Frölunda Hockey Academy. 2019/20 var Peter ansvarig för målvakterna Sveriges J 18 landslag. 2021 är han även med i Italiens VM-landslag som målvaktstränare. I botten har Peter en pedagogisk utbildning.

OCH

Ulf Hellgesson

”Camp Administratör”,

Lagledare Frölunda HC J20.

-Materialare div 1 och 2

Har arbetat professionellt med ledarskap, kompetensutveckling och rekrytering i globala industriorganisationer under 30 år.