

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 28			Lundqvist Goalie Camp vecka 28		Måndag 10/7		SKYTTAR
Utvecklingsgrupp 04/05			LGC Nivå 4		LGC Nivå 3		
Elitutveckling 02/03			LGC Nivå 4		LGC Nivå 3		
06.30-07.00	06.45 Frukost					06.45 Frukost	06.30-07.00
07.00-07.30							07.00-07.30
07.30-08.00					07.45 Frukost		07.30-08.00
08.00-08.30	08.00-09.15 Isträning		08.00 Frukost	08.15 Frukost		08.00-09.15 Is	08.00-08.30
08.30-09.00	"special"				08.45-09.45 Fys	4-8 MV med 04/05	08.30-09.00
09.00-09.30			09.00 Teori				09.00-09.30
09.30-10.00	09.30 Frukt		09.30-10.45 Isträning	09.30-10.45 Is	09.45 Frukt		09.30-10.00
10.00-10.30	10.00 Teori		"special"	10.15-10.45 Fys	4-8 MV med 02/03	10.00 Teori	10.00-10.30
10.30-11.00							10.30-11.00
11.00-11.30	11.15 Lunch		11.00 Skott	11.00-12.15 Grupp B Skyttar	11.00 Lunch	11.00-12.15 Isträning	11.00-11.30
11.30-12.00							11.30-12.00
12.00-12.30			12.00 Lunch	12.30 Lunch			12.00-12.30
12.30-13.00	12.30 Bandy	12.30 Skotträning		12.30-13.45 Isträning			12.30-13.00
13.00-13.30	13.00 Skotträning	13.00 Bandy	13.00 Teori			13.00 Lunch	13.00-13.30
13.30-14.00			13.30-14.00 Bad				13.30-14.00
14.00-14.30			14.15 Mellanmål		14.00 BAUER genomgång		14.00-14.30
14.30-15.00	14.15-15.15 Isträning			14.30 Mellanmål		14.15-15.15 Is	14.30-15.00
15.00-15.30				15.15 BAUER genomgång	15.15 Mellanmål	4-8 MV med 04/05	15.00-15.30
15.30-16.00			15.30-16.45 Isträning	15.30-16.45 Is			15.30-16.00
16.00-16.30	16.15 Mellanmål			4-8 MV med 02/03			16.00-16.30
16.30-17.00							16.30-17.00
17.00-17.30	17.00-18.00 Fys		17.00-18.15 Grupp A Skyttar	17.00 Skott	17.00 Middag	17.00-18.15 Isträning	17.00-17.30
17.30-18.00				18.00 Middag			17.30-18.00
18.00-18.30							18.00-18.30
18.30-19.00	18.30 Middag		18.45 Middag		18.30-19.45 Isträning	18.30 Middag	18.30-19.00
19.00-19.30						19.00 Middag	19.00-19.30
19.30-20.00			19.30-20.15 Fys				19.30-20.00
20.00-20.30	20.00-21.00 Isträning				20.00-20.30 Bollspel	20.00-21.00 Is	20.00-20.30
20.30-21.00	Internmatch 2x15		20.45 Kvällsmål	20.30 Kvällsmål		4-8 MV med 04/05	20.30-21.00
21.00-21.30	21.15 Kvällsmål				21.00 Kvällsmål		21.00-21.30
21.30-22.00							21.30-22.00
22.00-22.30	22.00 God Natt!		22.00 God Natt!	22.00 God Natt!	22.00 God Natt!	22.00 God Natt!	22.00-22.30
							22.30 God Natt!

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 28			Lundqvist Goalie Camp vecka 28		SKYTTAR	
Tisdag 11/7	Utvecklingsgrupp 04/05	Elitutveckling 02/03	LGC Nivå 4	LGC Nivå 3	Tisdag 11/7	SKYTTAR
06.30-07.00		06.45 Frukost		06.45 Frukost	06.30-07.00	
07.00-07.30					07.00-07.30	
07.30-08.00			07.45 Frukost		07.30-08.00	
08.00-08.30	08.00 Frukost	08.00-09.15 Isträning		08.00-09.15 Is	08.00-08.30	08:00 Frukost
08.30-09.00			08.45-09.45	4-8 MV med 02/03	08.30-09.00	
09.00-09.30			Fys		09.00-09.30	
09.30-10.00	09.30-10.45 Isträning	09.30 Frukt			09.30-10.00	09:30 Fys intervaller
10.00-10.30		10.00 Teori	10.00 Frukt	10.00-10.45	10.00-10.30	med skytteansvarig
10.30-11.00		10.45 Städa omkl.rum		Fys	10.30-11.00	
11.00-11.30		11.15 Lunch	11.00-12.15 Isträning	11.00 Lunch	11.00-11.30	11:00-12:15 Ispass (Nivå 4)
11.30-12.00	11.30 Lunch				11.30-12.00	
12.00-12.30					12.00-12.30	
12.30-13.00	12.30-13.30	12.30-13.45	12.45-13.45	12.30-13.45 Isträning	12.30-13.00	12:45 Lunch
13.00-13.30	Fys	Grupp A	Grupp B	13.00 Lunch	13.00-13.30	
13.30-14.00	13.30 Städa omkl.rum	Skyttar	Skotträning		13.30-14.00	13.30 Skotträning
14.00-14.30	14.00 Mellanmål		14.00		14.00-14.30	
14.30-15.00	14.15 Teori	14.15-15.15 Isträning		14.15-15.15 Is	14.30-15.00	14:30 Mellanmål
15.00-15.30			Bad + krabbtävling	4-8 MV med 02/03	15.00	15:15 Fys
15.30-16.00	15.30-16.45 Isträning	15.45 Mellanmål	15.30 Mellanmål	Bad + krabbtävling	15.30-16.45 Is	
16.00-16.30		Bad + krabbtävling	15.45 Städa omkl.rum	16.00 Städa omkl	4-8 MV med 04/05	
16.30-17.00					16.30-17.00	
17.00-17.30		17.00 Middag	17.00-18.15 Isträning	17.15 Middag	17.00-17.30	17:00-18:15 Ispass (Nivå 4)
17.30-18.00	17.30 Middag				17.30-18.00	
18.00-18.30					18.00-18.30	
18.30-19.00	18.30-19.30	18.45-19.45	18.30-19.45	18.45 Middag	18.30-19.45 Isträning	18:30 Middag
19.00-19.30	Bad + krabbtävling	Grupp A	Grupp B			
19.30-20.00		Skott	Skyttar			
20.00-20.30	20.00 Kvällsmål	20.00-21.00 Isträning	20.00 Boll	20.00-21.00 Is		20:00-21:00 Internmatch
20.30-21.00		Internmatch 2x15	20.45 Kvällsmål	4-8 MV med 02/03	20.30 Kvällsmål	Domare mm + kvällsmål
21.00-21.30		21.15 Kvällsmål		21.15 Kvällsmål		21:10-22:00 Egen is
21.30-22.00					21.30-22.00	
22.00-22.30	22.00 God Natt!	22.00 God Natt!	22.00 God Natt!	22.00 God Natt!	22.00-22.30	22.30 God Natt!

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 28			Lundqvist Goalie Camp vecka 28		Onsdag 12/7		SKYTTAR
Utvecklingsgrupp 04/05			LGC Nivå 4		LGC Nivå 3		
Elitutveckling 02/03			LGC Nivå 4		LGC Nivå 3		
06.30-07.00		06.45 Frukost		06.45 Frukost			06.30-07.00
07.00-07.30							07.00-07.30
07.30-08.00	07.30 Frukost						07.30-08.00
08.00-08.30		08.00-09.15 Isträning	08.00 Frukost	08.00-09.15 Is			08.00-08.30
08.30-09.00	08.30 Bollspel			4-8 MV med 02/03	08.30 Frukost		08.30-09.00
09.00-09.30			09.15-10.15				09.00-09.30
09.30-10.00	09.30-10.45 Isträning	09.45 Mellanmål	Fys		09.30 Bollspel	09.30-10.45 Is	09.30-10.00
10.00-10.30		10.00 Städa omkl.rum			10.15 Frukt	4-8 MV med 04/05	09.30-10.00
10.30-11.00			10.30-11.30	10.30 Städa omkl.rum			10.00-10.30
11.00-11.30		11.00-12.15	Fys	11.00 Lunch	11.00-12.15 Isträning		10.30-11.00
11.30-12.00	11.30 Lunch	Grupp A					11.00-11.30
12.00-12.30		Skyttar	12.00 Lunch				11.30-12.00
12.30-13.00	12.30 Bandy	12.30 Skotträning	12.45 Lunch		12.30-13.45 Isträning	13.00 Lunch	12.00-12.30
13.00-13.30	13.00 Skotträning	13.00 Bandy					12.30-13.00
13.30-14.00	13.30 Teori				13.45 Städa omkl.rum		13.00-13.30
14.00-14.30	14.00 Städa omkl.rum	14.00-14.50 Isträning	14.15 Mellanmål	14.00-14.50 Is	14.00-15.00		13.30-14.00
14.30-15.00			+ möte rektor	4-8 MV med 02/03	Fys + Bad		14.00-14.30
15.00-15.30	15.00-15.50 Isträning		15.00 Bollspel + Bad		15.00 Mellanmål	15.00-15.50 Is	14.30-15.00
15.30-16.00		15.30 Mellanmål + möte rektor			+ möte rektor	4-8 MV med 04/05	15.00-15.30
16.00-16.30	16.15 Mellanmål + möte rektor	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00 Isträning		15.30-16.00
16.30-17.00		Fys	Gr B skyttar				16.00-16.30
17.00-17.30	Samling i hamnen 17.00			17.15-18.15 Isträning			16.30-17.00
17.30-18.00	17.00-21.00	Samling i hamnen 17.30					17.00-17.30
18.00-18.30	Gemensamma aktiviteter	17.30-21.00			Samling i hamnen 18.00		17.30-18.00
18.30-19.00	Inkl. hamburgare	Gemensamma aktiviteter			18.00-21.00		18.00-18.30
19.00-19.30		Inkl. hamburgare			Gemensamma aktiviteter		18.30-19.00
19.30-20.00			Samling i hamnen 19.00		Inkl. hamburgare		19.00-19.30
20.00-20.30			19.00-21.00		Gemensamma aktiviteter		19.30-20.00
20.30-21.00			Gemensamma aktiviteter				20.00-20.30
21.00-21.30							20.30-21.00
21.30-22.00	21.30 Drickyoghurt	21.30 Drickyoghurt	21.30 Drickyoghurt	21.30 Drickyoghurt	21.30 Drickyoghurt		21.00-21.30
22.00-22.30	22.00 God Natt!	22.00 God Natt!	22.30 God Natt!	22.00 God Natt!	22.00 God Natt!		21.30-22.00
							22.00-22.30
							22.30 God Natt!

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 28			CCM		Lundqvist Goalie Camp vecka 28			BAUER		
Torsdag 13/7	Utvecklingsgrupp 04/05		Elitutveckling 02/03		LGC Nivå 4		LGC Nivå 3		Torsdag 13/7	SKYTTAR
06.30-07.00	06.45 Frukost						06.45 Frukost		06.30-07.00	
07.00-07.30									07.00-07.30	
07.30-08.00							07.45 Frukost		07.30-08.00	
08.00-08.30	08.00-09.15 Isträning		08.00 Frukost		08.15 Frukost		08.00-09.15 Is		08.00-08.30	08:00 Frukost
08.30-09.00	"special"		08.30 Bollspel				08.45-09.30		08.30-09.00	
09.00-09.30					09.15-10.30		Fys		09.00-09.30	09:00 Fys intervaller
09.30-10.00	09.30 Frukt		09.30-10.45 Isträning		Fys		09.30-10.45 Is		09.30-10.00	med skytteansvarig
10.00-10.30	10.00 Teori		"special"				4-8 MV med 02/03		10.00-10.30	10.15 Skotträning
10.30-11.00									10.30-11.00	
11.00-11.30	11.15 Lunch		11.15 Gr A		11.00 Lunch		11.00-12.15 Isträning		11.00-11.30	11:15 Lunch
11.30-12.00			Skotträning						11.30-12.00	
12.00-12.30			11.00-12.15						12.00-12.30	
12.30-13.00	12.30 Bandy	12.30 Skotträning	12.30 Lunch		12.30-13.45 Isträning		13.00 Lunch		12.30-13.00	12:30-13:45 Ispass (Nivå 4)
13.00-13.30	13.00 Skotträning	13.00 Bandy							13.00-13.30	
13.30-14.00			13.30-14.30						13.30-14.00	
14.00-14.30	14.15-15.15 Isträning		Bad + krabbtävling				14.00		14.00-14.30	
14.30-15.00			14.45 Mellanmål		14.30 Mellanmål		Teori + Bad		14.30-15.00	14:30 Mellanmål + Bad
15.00-15.30					15.15				15.00-15.30	
15.30-16.00	15.45 Mellanmål		15.30-16.30 Isträning		Teori + Bad		15.30-16.30 Is		15.30-16.00	15:30 Fys
16.00-16.30							4-8 MV med 02/03		16.00-16.30	
16.30-17.00	16.30-17.30		16.45-17.45		16.45 Middag		16.45-17.45 Isträning		16.30-17.00	
17.00-17.30	Fys + Bad		Gr A Skyttar						17.00-17.30	17:00 Middag
17.30-18.00	17.30 Middag		17.00 Gr B						17.30-18.00	
18.00-18.30			Skotträning						18.00-18.30	18:00-19:00 Ispass (Nivå 4)
18.30-19.00			18.00 Middag		18.00-19.00 Isträning		18.00 Middag		18.30-19.00	
19.00-19.30	19.15-20.15 Isträning		19.15 Teori		19.15-19.45		18.45 Middag		19.00-19.30	19:15-20:15 Internmatch
19.30-20.00	Internmatch 2x15				Bollspel		19.30-20.15		19.30-20.00	Domare mm
20.00-20.30							4-8 MV med 04/05		20.00-20.30	
20.30-21.00			20.30-21.30 Isträning		20.30 Kvällsmål		Bollspel		20.30-21.00	20:30-21:30 Internmatch
21.00-21.30	21.15 Kvällsmål		Internmatch 2x15				20.45 Kvällsmål		21.00-21.30	Domare mm
21.30-22.00			21.45 Kvällsmål						21.30-22.00	21.45 Kvällsmål
22.00-22.30	22.00 God natt!		22.30 God natt!		22.00 God natt!		22.00 God natt!		22.00-22.30	22.30 God natt!

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 28			CCM		Lundqvist Goalie Camp vecka 28			BAUER		
Fredag 14/7	Utvecklingsgrupp 04/05		Elitutveckling 02/03		LGC Nivå 4		LGC Nivå 3		Fredag 14/7	SKYTTAR
06.30-07.00			Utcheck + städning						06.30-07.00	
07.00-07.30	Utcheck + städning		06.45 Frukost		Utcheck + städning	06.45 Frukost			07.00-07.30	
07.30-08.00	07.45 Frukost				07.30 Frukost		Utcheck + städning		07.30-08.00	07:30 Städning skola (alla)
08.00-08.30			08.00-08.50 Isträning			08.00-08.50 Is	08.00 Frukost		08.00-08.30	08:00 Frukost
08.30-09.00	09.00-09.45					4-8 MV med 02/03			08.30-09.00	
09.00-09.30	Fys				09.00-10.15 Isträning		09.00-10.15		09.00-09.30	09:00-10:15 Ispass (Nivå 4)
09.30-10.00	10.00 Utvärdering		09.30-10.45				Fys		09.30-10.00	
10.00-10.30	10.15 Mellanmål		Fys+Bollspel						09.45-10.30	
10.30-11.00	10.30 Bandy	10.30 Skotträning			10.45 Utvärdering		10.30-11.45 Isträning		10.30-11.00	10:30-11:45 Ispass (Nivå 3)
11.00-11.30	11.00 Skotträning	11.00 Bandy	11.00 Utvärdering		11.15 Lunch				11.00-11.30	
11.30-12.00			11.45 Lunch						11.30-12.00	
12.00-12.30	12.00-12.50 Isträning		12.30-13.00 Skotträning		12.15-13.00			12.00-12.50 Is	12.00-12.30	12:00 Städning omkl.rum
12.30-13.00					Fys		12.30 Lunch	4-8 MV med 04/05	12.30-13.00	12:30 Lunch
13.00-13.30					13.00 Fukt			13.15 Lunch	13.00-13.30	13:00 Avslut Skyttar
13.30-14.00	13.30 Lunch						13.30 Utvärdering		13.30-14.00	
14.00-14.30			14.00-15.00 Strafftävling med målvakterna		14.00-15.00 Strafftävling med utespelare				14.00-14.30	
14.30-15.00									14.30-15.00	
15.00-15.30	15.15-16.15 Strafftävling med målvakterna		15.45 Avslutning+hamburgare		15.45 Avslutning+hamburgare		15.15-16.15 Strafftävling med utespelare		15.00-15.30	
15.30-16.00									15.30-16.00	
16.00-16.30									16.00-16.30	
16.30-17.00	16.45 Avslutning+hamburgare						16.45 Avslutning+hamburgare		16.30-17.00	
17.00-17.30									17.00-17.30	