

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 30			CCM		Lundqvist Goalie Camp vecka 30			BAUER		
Måndag 24/7	Utvecklingsgrupp 05/06		Elitutveckling 03/04		LGC Nivå 3		LGC Nivå 1/2		Måndag 24/7	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	
08.30-09.00	"special"						08.45-09.45		08.30-09.00	
09.00-09.30					09.00 Teori		Fys		09.00-09.30	
09.30-10.00	09.30 Frukost		09.30-10.45 Isträning		09.30-10.45 Is		09.45 Frukost		09.30-10.00	
10.00-10.30	10.00 Teori		"special"		10.15-10.45		10.00 Teori		10.00-10.30	
10.30-11.00					Fys				10.30-11.00	
11.00-11.30	11.15 Lunch		11.00 Skott		11.00 Lunch		11.00-12.15 Isträning		11.00-11.30	
11.30-12.00			11.00-12.15						11.30-12.00	
12.00-12.30			Grupp B						12.00-12.30	
12.30-13.00	12.30 Bandy	12.30 Skotträning	12.00 Lunch		12.30 Lunch				12.30-13.00	
13.00-13.30	13.00 Skotträning	13.00 Bandy	13.00 Teori		12.30-13.45 Isträning		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		14.00-14.30	
14.30-15.00	14.15-15.15 Isträning				14.30 Mellanmål		genomgång		14.30-15.00	
15.00-15.30					15.15 BAUER		14.15-15.15 Is		15.00-15.30	
15.30-16.00			15.30-16.45 Isträning		genomgång		15.15 Mellanmål		15.30-16.00	
16.00-16.30	16.15 Mellanmål				15.30-16.45 Is		4-8 MV med 05/06		15.30-16.00	
16.30-17.00					4-8 MV med 03/04				16.00-16.30	
17.00-17.30	17.00-18.00		17.00-18.15		17.00 Middag		17.00-18.15 Isträning		17.00-17.30	
17.30-18.00	Fys		Grupp A						17.30-18.00	
18.00-18.30			Skyttar		18.00 Middag				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		20.00-20.30	
20.30-21.00	Internmatch 2x15		20.45 Kvällsmål		20.30 Kvällsmål		20.00-21.00 Is		20.30-21.00	
21.00-21.30	21.15 Kvällsmål						4-8 MV med 05/06		21.00-21.30	
21.30-22.00							21.00 Kvällsmål		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 30			Lundqvist Goalie Camp vecka 30		SKYTTAR	
Tisdag 25/7	Utvecklingsgrupp 05/06	Elitutveckling 03/04	LGC Nivå 3	LGC Nivå 1/2	Tisdag 25/7	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 Fys	4-8 MV med 03/04	08.30-09.00	
09.00-09.30				09.00 Teori	09.00-09.30	
09.30-10.00	09.30-10.45 Isträning	09.30 Frukt			09.30-10.00	09:30 Fys intervaller med skytteansvarig
10.00-10.30		10.00 Teori	10.00 Frukt	10.00-10.45 Fys	10.00-10.30	
10.30-11.00		10.45 Städa omkl.rum			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 Fys	12.30-13.45 Grupp A	12.45-13.45 Grupp B	12.30-13.45 Isträning	12.30-13.00	12:45 Lunch
13.00-13.30		13.30 Städa omkl.rum	Skyttar	13.00 Lunch	13.00-13.30	
13.30-14.00					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 03/04	15.00-15.30	15:15 Fys
15.30-16.00	15.30-16.45 Isträning	15.45 Mellanmål	15.30 Mellanmål	Bad + krabbtävling	15.30-16.00	
16.00-16.30		Bad + krabbtävling	15.45 Städa omkl.rum	16.00 Städa omkl	16.00-16.30	
16.30-17.00				15.30-16.45 Is	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 Grupp A	18.30-19.45 Grupp B	18.45 Middag	18.30-19.00	18:30 Middag
19.00-19.30	Bad + krabbtävling	Skott	Skyttar		19.00-19.30	
19.30-20.00					19.30-20.00	
20.00-20.30	20.00 Kvällsmål	20.00-21.00 Isträning	20.00-20.30 Boll	20.00-21.00 Is	20.00-20.30	20:00-21:00 Internmatch
20.30-21.00		Internmatch 2x15	20.45 Kvällsmål	4-8 MV med 03/04	20.30-21.00	Domare mm + kvällsmål
21.00-21.30		21.15 Kvällsmål		21.15 Kvällsmål	21.00-21.30	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 30			CCM		Lundqvist Goalie Camp vecka 30		BAUER			
Onsdag 26/7	Utvecklingsgrupp 05/06		Elitutveckling 03/04		LGC Nivå 3		LGC Nivå 1/2		Onsdag 26/7	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	07.30 Frukost								07.30-08.00	07:30 Frukost
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 03/04		08.30-09.00	
09.00-09.30					09.15-10.15		08.30 Frukost		09.00-09.30	
09.30-10.00	09.30-10.45 Isträning		09.45 Mellanmål		Fys		09.30 Bollspel		09.30-10.00	09:00 Fys intervaller med skytteansvarig
10.00-10.30			10.00 Städa omkl.rum				09.30-10.45 Is		10.00-10.30	10.15 Skotträning
10.30-11.00			10.30-11.30		10.30 Städa omkl.rum		10.15 Frukt		10.30-11.00	
11.00-11.30			11.00-12.15		11.00 Lunch		4-8 MV med 05/06		11.00-11.30	11:15 Lunch
11.30-12.00	11.30 Lunch		Grupp A				11.00-12.15 Isträning		11.30-12.00	
12.00-12.30			Skyttar						12.00-12.30	
12.30-13.00	12.30 Bandy	12.30 Skottävling	12.45 Lunch		12.00 Lunch		12.30-13.45 Isträning		12.30-13.00	12:30-13:45 Ispass (Nivå 4)
13.00-13.30	13.00 Skottävling	13.00 Bandy							13.00-13.30	
13.30-14.00	13.30 Teori						13.45 Städa omkl.rum		13.30-14.00	
14.00-14.30	14.00 Städa omkl.rum		14.00-14.50 Isträning		14.15 Mellanmål		14.00-15.00		14.00-14.30	14.15 Städa omkl.rum
14.30-15.00					+ möte rektor		Fys + Bad		14.30-15.00	14.45 Möte rektor
15.00-15.30	15.00-15.50 Isträning				14.00-14.50 Is		15.00 Mellanmål		15.00-15.30	15:00 Fys
15.30-16.00			15.30 Mellanmål + möte rektor		4-8 MV med 03/04		+ möte rektor		15.30-16.00	
16.00-16.30	16.15 Mellanmål + möte rektor		16.00-17.00		16.30 Frukost		15.00-15.50 Is		16.00-16.30	16:00 Mellanmål
16.30-17.00			Fys				4-8 MV med 05/06		16.30-17.00	16:15 Teori
17.00-17.30	Samling i hanmen 17.00		16.00-17.00		17.15-18.15 Isträning		16.00-17.00 Isträning		17.00-17.30	17:15-18:15 Ispass (Nivå 4)
17.30-18.00	17.00-21.00		Gr B skyttar						17.30-18.00	
18.00-18.30	Gemensamma aktiviteter		Samling i hamnen 17.30				Samling i hamnen 18.00		18.00-18.30	
18.30-19.00	Inkl. hamburgare		17.30-21.00				18.00-21.00		18.30-19.00	
19.00-19.30			Gemensamma aktiviteter				Gemensamma aktiviteter		19.00-19.30	Samling i hamnen 19.15
19.30-20.00			Inkl. hamburgare				Inkl. hamburgare		19.30-20.00	Gemensamma aktiviteter
20.00-20.30									20.00-20.30	Inkl. hamburgare
20.30-21.00									20.30-21.00	
21.00-21.30									21.00-21.30	
21.30-22.00	21.30 Drickyoghurt		21.30 Drickyoghurt		21.30 Drickyoghurt		21.30 Drickyoghurt		21.30-22.00	21.30 Drickyoghurt
22.00-22.30	22.00 God Natt!		22.00 God Natt!		22.30 God Natt!		22.00 God Natt!		22.00-22.30	22.30 God Natt!

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 30			Lundqvist Goalie Camp vecka 30		SKYTTAR	
Torsdag 27/7			Torsdag 27/7		Torsdag 27/7	
Utvecklingsgrupp 05/06			Elitutveckling 03/04		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
08.30-09.00	"special"		08.30 Bollspel		08.45-09.30	08.30-09.00
09.00-09.30				09.15-10.30	4-8 MV med 05/06	09.00-09.30
09.30-10.00	09.30 Frukost		09.30-10.45 Isträning	Fys	09.45 Mellanmål	09.00-09.30
10.00-10.30	10.00 Teori		"special"	09.30-10.45 Is		09.30-10.00
10.30-11.00				4-8 MV med 03/04		10.00-10.30
11.00-11.30	11.15 Lunch		11.15 Gr A	11.00 Lunch	11.00-12.15 Isträning	10.30-11.00
11.30-12.00			Skotträning			11.00-11.30
12.00-12.30						11.30-12.00
12.30-13.00	12.30 Bandy	12.30 Skottövling	12.30 Lunch	12.30-13.45 Isträning	13.00 Lunch	12.00-12.30
13.00-13.30	13.00 Skottövling	13.00 Bandy				12.30-13.45 Ispass (Nivå 4)
13.30-14.00			13.30-14.30			13.00-13.30
14.00-14.30	14.15-15.15 Isträning		Bad + krabbtävling		14.00	13.30-14.00
14.30-15.00			14.45 Mellanmål	14.30 Mellanmål	14.15-15.15 Is	14.00-14.30
15.00-15.30				15.15	4-8 MV med 05/06	14.30-15.00
15.30-16.00	15.45 Mellanmål		15.30-16.30 Isträning	Teori + Bad	15.30 Frukost	14:30 Mellanmål + Bad
16.00-16.30				15.30-16.30 Is		15.00-15.30
16.30-17.00	16.30-17.30		16.45-17.45		16.45-17.45 Isträning	15.30-16.00
17.00-17.30	Fys + Bad		Gr A Skyttar	16.45 Middag		16.00-16.30
17.30-18.00	17.30 Middag		17.00 Gr B			16.30-17.00
18.00-18.30			Skotträning	18.00-19.00 Isträning	18.00 Middag	17.00-17.30
18.30-19.00						17.30-18.00
19.00-19.30	19.15-20.15 Isträning		18.00 Middag	18.00-19.00 Isträning	18.45 Middag	18.00-18.30
19.30-20.00	Internmatch 2x15		19.15 Teori	19.15-19.45	19.15-20.15 Is	18.30-19.00
20.00-20.30				Bollspel	4-8 MV med 05/06	18.00-18.30
20.30-21.00			20.30-21.30 Isträning	20.30 Kvällsmål	19.30-20.15	19.00-19.30
21.00-21.30	21.15 Kvällsmål		Internmatch 2x15		Bollspel	19.30-20.00
21.30-22.00				4-8 MV med 03/04		20.00-20.30
22.00-22.30	22.00 God Natt!		21.45 Kvällsmål	21.45 Kvällsmål	20.45 Kvällsmål	20.30-21.00
						20:30-21:30 Internmatch
						Domare mm
						21.00-21.30
						21.30-22.00
						21.45 Kvällsmål
						22.00-22.30
						22.30 God Natt!

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 30			Lundqvist Goalie Camp vecka 30		SKYTTAR	
Fredag 28/7			Fredag 28/7		Fredag 28/7	
Utvecklingsgrupp 05/06			LGC Nivå 3		LGC Nivå 1/2	
Elitutveckling 03/04			LGC Nivå 1/2		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
08.00-08.30		08.00-08.50 Istråning		08.00-08.50 Is	08.00 Frukost	08.00-08.30
08.30-09.00	09.00-09.45			4-8 MV med 03/04		08.30-09.00
09.00-09.30	Fys		09.00-10.15 Istråning		09.00-10.15	09.00-09.30
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		10.45 Utvärdering		10.30-11.45 Istråning	10.30-11.00
11.00-11.30	11.00 Skotträning	11.00 Bandy	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 Istråning		12.15-13.00		12.00-12.50 Is	12.00-12.30
12.30-13.00		12.30-13.00 Skotträning	Fys		4-8 MV med 05/06	12.30-13.00
13.00-13.30			13.00 Fukt		13.15 Lunch	13.00-13.30
13.30-14.00	13.30 Lunch				13.30 Utvärdering	13.30-14.00
14.00-14.30		14.00-15.00 Strafftävling	14.00-15.00 Strafftävling			14.00-14.30
14.30-15.00		med målvakterna	med utespelare			14.30-15.00
15.00-15.30	15.15-16.15 Strafftävling				15.15-16.15 Strafftävling	15.00-15.30
15.30-16.00	med målvakterna	15.45 Avslutning+hamburgare	15.45 Avslutning+hamburgare		med utespelare	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