

# Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 31



Måndag 31/7	Utv.grupp Dagelev 06/07	Utv.grupp Dagelev 08/09	U16 Elitutveckling 02	Frölunda J18	Frölunda J20	Frölunda A-lag	Måndag 31/7
06.30-07.00							06.30-07.00
07.00-07.30							07.00-07.30
07.30-08.00							07.30-08.00
08.00-08.30							08.00-08.30
08.30-09.00	08.30 - Samling						08.30-09.00
09.00-09.30	08.45 Möte rektor						09.00-09.30
09.30-10.00	09.00 Teori + Uppvärmning	09.30 - Samling					09.30-10.00
10.00-10.30	10.00-10.50 Isträning	09.45 Möte rektor	10.00 - Samling				10.00-10.30
10.30-11.00		10:00 Teori + Uppvärmning	10.45 Mellanmål				10.30-11.00
11.00-11.30		11.00-11.50 Isträning	11.00 Teori				11.00-11.30
11.30-12.00	11.30 Lunch						11.30-12.00
12.00-12.30			12.00-13.15 Isträning				12.00-12.30
12.30-13.00	12.30 Skott / Bandy	12.30 Lunch					12.30-13.00
13.00-13.30							13.00-13.30
13.30-14.00	13.30 Mellanmål	13.30-14.20 Isträning	13.30Skott / Bandy	13.30-14.20 Isträning	13.30 Lunch		13.30-14.00
14.00-14.30		MV-träning		MV-träning	14.00 Teori		14.00-14.30
14.30-15.00	14.30-15.20 Isträning	14.30 Mellanmål					14.30-15.00
15.00-15.30	Smålagsmatcher				15.00 Fys		15.00-15.30
15.30-16.00		15.30-16.20 Isträning			15.45 Mellanmål		15.30-16.00
16.00-16.30	16.00 Middag	Smålagsmatcher					16.00-16.30
16.30-17.00	16.30 - Slut för dagen				16.30-17.45 Isträning		16.30-17.00
17.00-17.30		17.00 Middag					17.00-17.30
17.30-18.00		17.30 - Slut för dagen					17.30-18.00
18.00-18.30					18.15 Middag		18.00-18.30
18.30-19.00							18.30-19.00
19.00-19.30					18.45 Vila		19.00-19.30
19.30-20.00							19.30-20.00
20.00-20.30					20.00-20.50 Isträning		20.00-20.30
20.30-21.00							20.30-21.00
21.00-21.30					21.15 Kvällsmål		21.00-21.30
21.30-22.00							21.30-22.00
22.00-22.30					22.00 God Natt!		22.00-22.30

**Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 31**


Tisdag 1/8	Utv.grupp Dagelev 06/07		Utv.grupp Dagelev 08/09		U16 Elitutvecklingsgrupp 02	Frölunda J18	Frölunda J20	Frölunda A-lag	Tisdag 1/8
06.30-07.00									06.30-07.00
07.00-07.30					07.15 Frukost				07.00-07.30
07.30-08.00									07.30-08.00
08.00-08.30									08.00-08.30
08.30-09.00	08.30 - Samling				08.30-09.45 Isträning				08.30-09.00
09.00-09.30	08.45 Uppvärmning + Lekar								09.00-09.30
09.30-10.00	09.00 Frukt		09.30 - Samling						09.30-10.00
10.00-10.30	10.00-10.50 Isträning		09.45 Uppvärmning + Lekar		10.00 Frukt	Ankomst	Ankomst		10.00-10.30
10.30-11.00					10.30 Fys				10.30-11.00
11.00-11.30			11.00-11.50 Isträning						11.00-11.30
11.30-12.00	11.30 Lunch					11.30 Lunch			11.30-12.00
12.00-12.30					12.00 Lunch		12.00-12.50 Isträning		12.00-12.30
12.30-13.00	12.30 Skott / Bandy		12.30 Lunch						12.30-13.00
13.00-13.30					13.00 Teori	13.00-13.50 Isträning	13.15 Lunch		13.00-13.30
13.30-14.00	13.30 Mellanmål		13.30 Skott / Bandy						13.30-14.00
14.00-14.30		14.00-14.50 Isträning		14.00-14.50 Isträning	14.00 Vila				14.00-14.30
14.30-15.00		MV-träning		MV-träning					14.30-15.00
15.00-15.30	15.00-15.50 Isträning		15.00 Mellanmål		15.00 Mellanmål				15.00-15.30
15.30-16.00					15.30 Bollspel / Tävlning	15.30 Mellanmål			15.30-16.00
16.00-16.30			16.00-16.50 Isträning						16.00-16.30
16.30-17.00	16.30 Middag						16.30 Middag		16.30-17.00
17.00-17.30	17.00 - Slut för dagen				17.00-17.50 Isträning				17.00-17.30
17.30-18.00			17.30 Middag						17.30-18.00
18.00-18.30			18.00 - Slut för dagen		18.15 Middag	18.00 Middag	18.00-19.15 Isträning		18.00-18.30
18.30-19.00									18.30-19.00
19.00-19.30					19.00 Skott / Rörligheht				19.00-19.30
19.30-20.00						19.30-20.45 Isträning			19.30-20.00
20.00-20.30									20.00-20.30
20.30-21.00					20.30 Kvällsmål		20.45 Kvällsmål		20.30-21.00
21.00-21.30						21.15 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!		22.00-22.30

# Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 31



Onsdag 2/8	Utv.grupp Dagelev 06/07	Utv.grupp Dagelev 08/09	U16 Elitutvecklingsgrupp 02	Frölunda J18	Frölunda J20	Frölunda A-lag	Onsdag 2/8
06.30-07.00							06.30-07.00
07.00-07.30							07.00-07.30
07.30-08.00							07.30-08.00
08.00-08.30	08.00 - Samling		08.00 Frukost		08.00-08.50 Istråning		08.00-08.30
08.30-09.00	08.15 Uppvärmning + Lekar						08.30-09.00
09.00-09.30	09.00-09.50 Istråning	09.00 - Samling	09.30 Fys				09.00-09.30
09.30-10.00		09.15 Uppvärmning + Lekar					09.30-10.00
10.00-10.30	Städa omkl.rum	10.00-10.50 Istråning	10.45 Mellanmål			Ankomst	10.00-10.30
10.30-11.00				10.45 Lunch		10.45 Lunch	10.30-11.00
11.00-11.30	11.00 Lunch	Städa omkl.rum	11.00-11.50 Istråning				11.00-11.30
11.30-12.00		11.30 Lunch					11.30-12.00
12.00-12.30	12.00 Se på A-lagstråning	12.00 Se på A-lagstråning			12.15 Lunch	12.00-13.15 Istråning	12.00-12.30
12.30-13.00			12.45 Lunch				12.30-13.00
13.00-13.30	Frukt	Frukt					13.00-13.30
13.30-14.00	13.30 Autografer A-lag	13.30 Autografer A-lag		13.30-14.45 Istråning		13.30 Autografer	13.30-14.00
14.00-14.30			14.00 Teori				14.00-14.30
14.30-15.00							14.30-15.00
15.00-15.30	15.00-15.50 Istråning	15.00 Uppvärmning + Lekar		15.15 Mellanmål			15.00-15.30
15.30-16.00	Smålagsmatcher		15.30 Fys				15.30-16.00
16.00-16.30		16.00-16.50 Istråning	16.15 Mellanmål				16.00-16.30
16.30-17.00	16.30 Middag	Smålagsmatcher					16.30-17.00
17.00-17.30	17.00 - Slut för dagen		17.00-18.15 Istråning		17.00 Middag		17.00-17.30
17.30-18.00		17.30 Middag					17.30-18.00
18.00-18.30		18.00 - Slut för dagen		18.00 Middag			18.00-18.30
18.30-19.00			18.45 Middag		18.30-19.45 Istråning		18.30-19.00
19.00-19.30							19.00-19.30
19.30-20.00			19.30 Rörlighet				19.30-20.00
20.00-20.30				20.00-20.50 Istråning			20.00-20.30
20.30-21.00					20.45 Kvällsmål		20.30-21.00
21.00-21.30			21.00 Kvällsmål	21.15 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!		22.00-22.30

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 31



Torsdag 3/8	Utv.grupp Dagelev 06/07	Utv.grupp Dagelev 08/09	U16 Elitutvecklingsgrupp 02	Frölunda J18	Frölunda J20	Frölunda A-lag	Torsdag 3/8
06.30-07.00							06.30-07.00
07.00-07.30							07.00-07.30
07.30-08.00							07.30-08.00
08.00-08.30	08.00 - Samling		08.00 Frukost	08.00-09.15 Isträning			08.00-08.30
08.30-09.00	08.15 Uppvärmning + Lekar						08.30-09.00
09.00-09.30	08.30 Frukt	09.00 - Samling	9.00 Teori				09.00-09.30
09.30-10.00	09.30-10.20 Isträning	09.15 Uppvärmning + Lekar					09.30-10.00
10.00-10.30		09.30 Frukt	10.00 Fys				10.00-10.30
10.30-11.00		10.30-11.20 Isträning					10.30-11.00
11.00-11.30	11.00 Lunch		11.00 Lunch				11.00-11.30
11.30-12.00				11.30 Lunch	11.30-12.20 Isträning		11.30-12.00
12.00-12.30	12.00 Fys	12.00 Lunch					12.00-12.30
12.30-13.00			12.30-13.20 Isträning		12.45 Lunch		12.30-13.00
13.00-13.30	13.15 Mellanmål	13.00 Fys					13.00-13.30
13.30-14.00		13.30-14.20 Isträning	13.45 Mellanmål				13.30-14.00
14.00-14.30	MV-träning	14.00 Skott / Bandy	14.00 Bollspel / Tävlning	14.00 Mellanmål			14.00-14.30
14.30-15.00	14.30-15.20 Isträning	14.30 Mellanmål					14.30-15.00
15.00-15.30			15.15 Vila				15.00-15.30
15.30-16.00		15.30-16.20 Isträning					15.30-16.00
16.00-16.30	16.00 Middag				16.00 Middag		16.00-16.30
16.30-17.00	16.30 - Slut för dagen			16.30-17.20 Isträning			16.30-17.00
17.00-17.30		17.00 Middag	17.15 Middag				17.00-17.30
17.30-18.00		17.30 - Slut för dagen			17.30-18.45 Isträning		17.30-18.00
18.00-18.30			18.00 Teori	18.00 Middag			18.00-18.30
18.30-19.00							18.30-19.00
19.00-19.30			19.00-20.45 Isträning	Avresa			19.00-19.30
19.30-20.00					Avresa		19.30-20.00
20.00-20.30							20.00-20.30
20.30-21.00							20.30-21.00
21.00-21.30			21.15 Kvällsmål				21.00-21.30
21.30-22.00							21.30-22.00
22.00-22.30			22.00 God natt!				22.00-22.30

