

Joel Lundqvist Hockey Camp MÅNDAG - TORSDAG				Lundqvist Goalie Camp MÅNDAG - TORSDAG				BAUER	
vecka 30	UTESPELARE 2015-2016 (daggrupp)	UTESPELARE 2013-2014 (internat)	MÅLVAKTER : NIVÅ 1-2 2015-2016 (daggrupp)	MÅLVAKTER : NIVÅ 3 2013-2014 (internat)	SKYTTAR	v30			
	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen					
06.30-07.00						06.30-07.00			
07.00-07.30		7.15 Samling ishall (måndag) + frukost			7.15 Frukost (ej män)	07.00-07.30			
07.30-08.00						07.30-08.00			
08.00-08.30						08.00-08.30			
08.30-09.00	8.30 Samling ishall (män) + frukost	8.30-9.20 Is ej MV män			8.15 Samling ishall (män) + frukost	08.00-08.30			
09.00-09.30			9.00 Samling ishall (män) + frukost		8.30-9.20 Is (ej män)	08.30-09.00			
09.30-10.00	9.30-10.15 Bollspel	9.45-10.15 Teori	9.30-10.00 Teori	9.30-10.45 Is	4-8 MV med utespelare	09.30-10.00			
10.00-10.30			10.00-11.00 Off-ice / bad			10.00-10.30			
10.30-11.00		10.30-11.30 Fys			ej skyttar måndag	10.30-11.00			
11.00-11.30	11.00-12.15 Is		11.00 Lunch	11.00-12.15 Is		11.00-11.30			
11.30-12.00		11.45 Lunch (halva)	11.45-12.00 Skottramp	4-8 MV med utespelare	11.30 Lunch	11.30-12.00			
12.00-12.30		12.00 Lunch (halva)		fixa lunchlådor		12.00-12.30			
12.30-13.00	12.30 Lunch	12.30-13.45 Is	12.30-13.45 Is		12.30-13.30 Fys ons: ÖMC 12.30-13.30	12.30-13.00			
13.00-13.30		13.00-13.30 Skottramp				13.00-13.30			
13.30-14.00	13.30-14.30 Off-ice / bad / skottramp	Skyttar Grupp 2				13.30-14.00			
14.00-14.30	ons: ÖMC 13.30-14.30	14.00-14.50 Is			14.00-14.30 Teori	14.00-14.30			
14.30-15.00	14.30-15.30 Fys / Teori		14.30-15.45 Fys + Bollspel	ons: ÖMC 14.30-15.30	14.00-14.50 Is	14.30-15.00			
15.00-15.30		15.15-16.15 Off-ice / bad / bollspel			4-8 MV med utespelare	15.00-15.30			
15.30-16.00	15.30 Middag	ons: ÖMC 15.30-16.30		15.45 Middag (4-8 MV)		15.30-16.00			
16.00-16.30			16.00 Middag			16.00-16.30			
16.30-17.00	16.30-17.20 Is	16.30 Middag		16.30-17.20 Is		16.30-17.00			
17.00-17.30				4-8 MV med utespelare	17.00 Middag	17.00-17.30			
17.30-18.00	17.30 Avslut	17.30-18.20 Is	17.30-18.00 Skottramp	17.30-18.20 Is	17.00 Middag	17.30-18.00			
18.00-18.30		Skyttar Grupp 1			17.45-18.45 Off-ice	18.00-18.30			
18.30-19.00	18.00 Mellanmål Gösta	18.30-19.20 Is	18.30 Avslut	18.30-19.15 Bollspel	skytteansvarig	18.00-18.30			
19.00-19.30	18.45 Teori - Torsdag	ej is män+fre		18.30-19.20 Is (ej is män+fre)		19.00-19.30			
19.30-20.00	19.30-20.20 Is - Torsdag	Intermatch tis+tor, vanlig träning ons		4-8 MV med utespelare		19.30-20.00			
20.00-20.30	Intermatch-smålagsspel				19.30-20.20 Is egen tid	19.30-20.00			
20.30-21.00	20.30 Avslut - Torsdag	20.15 Kvällsmål (ej män)		19.30-20.20 Is - Torsdag	män+tis+ons	20.00-20.30			
21.00-21.30				4-6 MV på intermatch		21.00-21.30			
21.30-22.00		GOD NATT			20.45 Kvällsmål (ej män)	21.30-22.00			
22.00-22.30	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	GOD NATT	21.30-22.00			
					med reservation för ändringar	22.00-22.30			

Söndag kl 20:00 : Teams-möte med alla föräldrar (o spelare): Information om veckan

Måndag kl 17:30 - 20:00 : Gemensam aktivitet för internat (spelare, föräldrar, ledare). Hjälviks badplats. Hamburgare, Bad, Volleyboll, Krabbtävling för spelare och Trailrun för anhöriga (18:00).

vecka 30	UTESPELARE 2015-2016 (daggrupp)	UTESPELARE 2013-2014 (internat)	MÅLVAKTER : NIVÅ 1-2 2015-2016 (daggrupp)	MÅLVAKTER : NIVÅ 3 2013-2014 (internat)	SKYTTAR	v30
cirkatider						
				17.30	Volleyboll	
		18.00	Krabbor	18.00		
		18.30	Bad / krabbor	18.30	Krabbor	
		19.00	Hamburgare	19.00	Bad	
		19.30	Volleyboll	19.30	Hamburgare	
					20.30 Hamburgare (måndag)	