Joel Lundqvist Hockey Camp MÅNDAG - TORSDAG			Lundqvist Goalie Camp MÅNDAG -TORSDAG			
vecka 31	**UTESPELARE 2013-2014** (internat)	**UTESPELARE 2011-2012** (internat)	**MÅLVAKTER : NIVÅ 3 2013-2014** (internat)	**MÅLVAKTER : NIVÅ 4 2011-2012** (internat)	**SKYTTAR**	**v31**
	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 mån)		**07.00-07.30**
07.30-08.00						**07.30-08.00**
08.00-08.30	8.00 Samling ishall (mån) + frukost			8.15 Samling ishall (mån) +	8.00 Frukost (ej mån)	**08.00-08.30**
08.30-09.00	8.30-9.00 Teori	8.30-9.20 Is ej MV mån	8.30 Samling ishall (mån) + frukost	+ frukost 8.30-9.20 Is (ej mån)		**08.30-09.00**
09.00-09.30	9.15-10.15 Bollspel		9.15-9.45 Teori	4-8 MV med utespelare		**09.00-09.30**
09.30-10.00		9.45 Teori	9.45-11.00 Fys + Bollspel	9.30-10.45 Is	9.30-10.45 Is med NIVÅ 4	**09.30-10.00**
10.00-10.30					ej mån	**10.00-10.30**
10.30-11.00		10.30-11.30 Fys		ej skyttar måndag		**10.30-11.00**
11.00-11.30	11.00-11.50 Is		11.00 Lunch 11.00-11.50 Is		*11.00 Samling måndag*	**11.00-11.30**
11.30-12.00		11.30 Lunch (halva)	4-8 MV med utespelare **fixa matlådor**	11.30 Lunch	11.30 Lunch	**11.30-12.00**
12.00-12.30	12.15 Lunch	12.00 Lunch (halva) 12.00-13.15 Is	12.00-13.15 Is	12.00-13.00 Teori *ons: ÖMC 12.00-13.00*	12.30-14.00 Fys / bad	**12.00-12.30**
12.30-13.00		12.45 Skottramp Skyttar Grupp 2			egna program	**12.30-13.00**
13.00-13.30	13.00-14.00 Off-ice / bad / skottramp			13.00-13.45 Fys		**13.00-13.30**
13.30-14.00	*ons: ÖMC 13.00-14.00*	13.30-14.20 Is		13.30-14.20 Is		**13.30-14.00**
14.00-14.30	14.00-15.00 Fys		14.00-15.30 Off-ice / bad *ons: ÖMC 14.00-15.00*	4-8 MV med utespelare		**14.00-14.30**
14.30-15.00		14.30-16.00 Off-ice / bad / bollspel		14.30-15.45 Is	14.30-15.45 Is med NIVÅ 4	**14.30-15.00**
15.00-15.30	15.00 Mellanmål i cafét	*ons: ÖMC 15.00-16.00*				**15.00-15.30**
15.30-16.00			15.30 Middag			**15.30-16.00**
16.00-16.30	16.00-16.50 Is	16.15 Middag	16.00-16.50 Is			**16.00-16.30**
16.30-17.00			4-8 MV med utespelare **fixa matlådor**	16.30 Middag	16.30 Middag	**16.30-17.00**
17.00-17.30	17.15 Middag	17.00-18.15 Is	17.00-18.15 Is			**17.00-17.30**
17.30-18.00		Skyttar Grupp 1 17.30 Skottramp		17.30-19.30 Off-ice / bad	17.30-18.30 Off-ice	**17.30-18.00**
18.00-18.30					skytteansvarig	**18.00-18.30**
18.30-19.00	18.30 Teori *ej is mån+fre*	18.30-19.20 Is ej is mån+fre	18.30-19.30 Bollspel (18.30 avslut fre)	18.30-19.20 Is (ej is mån+fre)		**18.30-19.00**
19.00-19.30		Internmatch tis+tor, vanlig träning ons		4-8 MV med utespelare		**19.00-19.30**
19.30-20.00	19.30-20.20 Is ej is mån+fre		19.45 Kvällsmål (ej mån) 19.30-20.20 Is -Tis-Tor	19.30 Kvällsmål (ej mån)	19.30-20.20 Is egen **20.30 Kvällsmål**	**19.30-20.00**
20.00-20.30	Internmatch tis+tor, vanlig träning ons	20.15 Kvällsmål (ej mån)	4-8 MV med utespelare		mån	**20.00-20.30**
20.30-21.00	20.45 Kvällsmål (ej mån)		20.45 Kvällsmål (ej mån)		20.30-21.20 Is egen **19.30 Kvällsmål**	**20.30-21.00**
21.00-21.30					*tis+tor fixa själva till ishallen* tis-tor	**21.00-21.30**
21.30-22.00	**GOD NATT**	**GOD NATT**	**GOD NATT**	**GOD NATT**	**GOD NATT**	**21.30-22.00**
	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	*med reservation för ändringar*	

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

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

vecka 31	**UTESPELARE 2013-2014** (internat)	**UTESPELARE 2011-2012** (internat)	**MÅLVAKTER : NIVÅ 3 2013-2014** (internat)	**MÅLVAKTER : NIVÅ 4 2011-2012** (internat)	**SKYTTAR**	**v31**
	17.30 Bad			17.30 Volleyboll		
cirkatider	18.00 Bad	18.00 Krabbor	18.00	18.00		
	18.30 Volleyboll	18.30 Bad / krabbor	18.30 Hamburgare	18.30 Krabbor		
	19.00 Krabbor	19.00 Hamburgare	19.00 Volleyboll	19.00 Bad		
	19.30 Hamburgare	19.30 Volleyboll	19.30 Krabbor	19.30 Hamburgare		
		20.30 Frukt	20.00 Bad	20.30 Frukt	20.30 Hamburgare (måndag)	

JOEL LUNDQVIST HOCKEY CAMP

Publik

LUNDQVIST GOALIE CAMP