

Frölunda Hockey Camps vecka 32 MÅNDAG-TISDAG & TORSDAG-FREDAG					
MÅN - FRE exkl ons 3 - 7 aug	GRUPP 2017-18	GRUPP 2015-16	GRUPP 2013-14	MÅN - FRE exkl ons 3 - 7 aug	
06.30-07.00				06.30-07.00	
07.00-07.30	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	07.00-07.30	
07.30-08.00	7.45 Samling ishall + frukost			07.30-08.00	
08.00-08.30				08.00-08.30	
08.30-09.00		8.45 Samling ishall + frukost		08.30-09.00	
09.00-09.30	9.00-9.50 Istråning			09.00-09.30	
09.30-10.00			9.30 Samling ishall + frukost ishall	09.30-10.00	
10.00-10.30	10.15 Off-ice	10.00-10.50 Istråning	10.00 Off-ice	10.00-10.30	
10.30-11.00				10.30-11.00	
11.00-11.30	11.00 Lunch		11.00-11.50 Istråning	11.00-11.30	
11.30-12.00	11.45 Off-ice	11.30 Lunch		11.30-12.00	
12.00-12.30		12.15 Off-ice / bad	12.00 Lunch MV	12.00-12.30	
12.30-13.00			12.30 Lunch	12.30-13.00	
13.00-13.30	13.00-13.30 MV-is	13.00-13.30 MV-is	13.00-13.30 MV-is	13.00-13.30	
13.30-14.00	13.30-14.20 Istråning		13.45 Off-ice / bad	13.30-14.00	
14.00-14.30	Tis + Tors Smålagsspel			14.00-14.30	
14.30-15.00	14.45 Middag (obligatoriskt)	14.30-15.20 Istråning		14.30-15.00	
15.00-15.30		Tis + Tors Smålagsspel		15.00-15.30	
15.30-16.00	15.30 Avslut	15.45 Middag (obligatoriskt)	15.30-16.20 Istråning	15.30-16.00	
16.00-16.30		16.15 Avslut	Tis + Tors Internmatch	16.00-16.30	
16.30-17.00			16.45 Middag (obligatoriskt)	16.30-17.00	
17.00-17.30			17.15 Avslut	17.00-17.30	
17.30-18.00				17.30-18.00	
18.00-18.30				18.00-18.30	
18.30-19.00				18.30-19.00	
19.00-19.30				19.00-19.30	
19.30-20.00				19.30-20.00	
20.00-20.30				20.00-20.30	
20.30-21.00				20.30-21.00	
21.00-21.30				21.00-21.30	
Off-ice = fys, bollspel, skottramp, bandy, lekar, bad, krabbfiske, teori, vila mm					

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

Onsdag: Besök av A-lag Herr. Schemat justeras vilket medför ca 2 timmars senare slut denna dag.

Frölunda Hockey Camps vecka 32 ONSDAG					
ONSDAG 5 aug	GRUPP 2017-18	GRUPP 2015-16	GRUPP 2013-14	ONSDAG 5 aug	A-lag Herr (onsdag)
06.30-07.00	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	Mellanmål = frukt finns hela dagen	06.30-07.00	
07.00-07.30				07.00-07.30	
07.30-08.00	7.45 Samling ishall + frukost			07.30-08.00	
08.00-08.30				08.00-08.30	
08.30-09.00		8.45 Samling ishall + frukost		08.30-09.00	
09.00-09.30	9.00-9.45 Istråning			09.00-09.30	
09.30-10.00			9.30 Samling ishall + frukost ishall	09.30-10.00	
10.00-10.30	10.15 Off-ice	9.55-10.40 Istråning	10.00 Off-ice	10.00-10.30	
10.30-11.00				10.30-11.00	
11.00-11.30	11.00 Lunch		10.50-11.35 Istråning	11.00-11.30	11:00 Ankomst
11.30-12.00		11.30 Lunch		11.30-12.00	11.30 Lunch
12.00-12.30	12.00 Off-ice	12.15 Off-ice	12.00 Lunch	12.00-12.30	
12.30-13.00				12.30-13.00	
13.00-13.30	13.00-14.20 A-lag Herr IS	13.00-14.20 A-lag Herr IS	13.00-14.20 A-lag Herr IS	13.00-13.30	13.00-14.20 A-lag Herr IS
13.30-14.00				13.30-14.00	
14.00-14.30				14.00-14.30	
14.30-15.00	14:45 Presentation + autografer	14:45 Presentation + autografer	14:45 Presentation + autografer	14.30-15.00	14:45 Presentation + autografer
15.00-15.30				15.00-15.30	
15.30-16.00				15.30-16.00	
16.00-16.30	16.00-16.50 Istråning	16.00 Middag	16.00 Off-ice	16.00-16.30	16:00 Avresa
16.30-17.00			16.45 Middag	16.30-17.00	
17.00-17.30	17.15 Middag (obligatoriskt)	17.00-17.50 Istråning		17.00-17.30	
17.30-18.00				17.30-18.00	
18.00-18.30	18.00 Avslut	18.00 Avslut + frukt	18.00-18.50 Istråning	18.00-18.30	
18.30-19.00				18.30-19.00	
19.00-19.30			19.00 Avslut + frukt	19.00-19.30	
Off-ice = fys, bollspel, skottramp, bandy, lekar, bad, krabbfiske, teori, vila mm					
med reservation för ändringar					



FRÖLUNDA
HOCKEY CAMPS