



Tränare: Anders Gabrielsson
Erik Planeby

Örebro Hockey Ungdom
Julovscamp 2023
Grupp -12/13



Onsdag 27/12	Torsdag 28/12	Fredag 29/12	
08:15-08:45 Presentera varandra/ Uppvärmning	07:30 – 09:00 Ispass	09:00 – 09:45 Uppvärmning	
09:15 – 10:45 Ispass	09:15 – 10:45 Fyspass/Teknik Mellis	10:15 – 11:45 Ispass	
11:30– 12:15 Lunch	11:00– 12:30 Ispass	12:00 - 13:00 Lunch	
12:45 -14:15 Ispass	12:45-14:15 Lunch	13:15 – 14:00 Mellis	
14:30 – 16:00 Mellis/Fys	14:30 – 16:00 Ispass	14:30-16:00 Matchspel	