



Örebro Bauer Hockey Camp 2025

Veckoschema

Tränare: Lucas Marin

Grupp -11/12 Måndag - Söndag



Vecka 31

Måndag 28/7	Tisdag 29/7	Onsdag 30/7	Torsdag 31/7	Fredag 1/8	Lördag 2/8	Söndag 3/8
08:00 – 08:30 Inskrivning	09:00 Samling Omklädningsrum	08.00 Samling omklädningsrum	09.00 Samling omklädningsrum	09:00 Samling omklädningsrum	09:00 Samling	07:00 Samling omklädningsrum
08:30 Föräldrar information Entré	09.40 – 10.30 Ispass	08.15 – 09.15 Uppvärmning/Fys	09.40 – 10.30 Ispass	09:15-10:15 Fyspass	09:30-11:00 Innebandyturnering	07:30 – 08:20 Ispass
09:00-10:00 Fyspass	10.45 – 11:00 Mellis	09.40 – 10.30 Ispass	11.15 – 12.15 Fyspass	11:15-12:05 Ispass	11:30 Lunch	09:00-09:15 Mellis
10:45 Lunch	11:50-12:40 Ispass	10.45 Lunch	12:30 Lunch	12:00 Lunch	12:00 Fys/uppvärming	09.50-10:40 Fys
12:10-13:20 Ispass	13:00 Lunch	11.50 – 12.40 Ispass	14:00 – 16:00 Aktivitet Hästhagen Hämtning där eller 16:30 Trängen	12:15 -13:15 Teori	12:55-13:45 Ispass	11:30 Lunch
14.00 – 15:00 Mellis Veckans regler	14:00-15:00 Match	14:00-15:00 Jumpyard Hämtning där eller 15:30 Trängen		14:30-15:20 Ispass	14:00-15:00 Mellis / Rörlighet	12:30-13:30 Avslut/Tävling
15:05 - 16:05 Ispass					16:10-17:00 Ispass	14:25-15:40 Match