



Tränare: Henrik Löfsäter  
Rasmus Ljung  
Jonas Warman

## Örebro Bauer Hockey Camp 2025

### Veckoschema

Grupp Elitgruppen Mån-Sön



Vecka 31

| Måndag<br>28/7                                | Tisdag<br>29/7                     | Onsdag<br>30/7                     | Torsdag<br>31/7                    | Fredag<br>1/8                                         | Lördag<br>2/8                      | Söndag<br>3/8                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| 08.00-08.30<br>Inskrivning<br>A-hallen        | 07.00<br>Samling<br>omklädningsrum | 08.15<br>Samling<br>Omklädningsrum | 07.30<br>Samling<br>Omklädningsrum | 08.30<br>Samling<br>Omklädningsrum                    | 08.45<br>Samling<br>Omklädningsrum | 08:00<br>Samling               |
| 08.30-08.50<br>Föräldrar<br>information Entré | 07.30 – 08.20<br>Ispass            | 08.30 – 09.30<br>Fyspass           | 07.40 - 08.00<br>Uppvärmning/fys   | 08.45-09.30<br>Fyspass                                | 09.00-10.00<br>Fyspass             | 08.35 – 09.25<br>Ispass        |
| 09.20 – 10.40<br>Ispass                       | 09:00-10:00<br>Fyspass             | 10.45 – 11.35<br>Ispass            | 08.35 – 09.25<br>Ispass            | 10.10-11.00<br>Ispass                                 | 10.45-11.35<br>Ispass              | 09.50-10.40<br>Nedvarv/Stretch |
| <b>11.10<br/>Lunch</b>                        | <b>11:30<br/>Lunch</b>             | <b>12:30<br/>Lunch</b>             | 09.40-10:20<br>Nedvarv/Stretch     | <b>11.30<br/>Lunch</b>                                | <b>12.30<br/>Lunch</b>             | 11.00-12.00<br>Avslutning      |
| 11:45 – 12.45<br>Intro<br>Teambuilding        | 12.55 – 13.45<br>Ispass            | 13.00 – 14.30<br>Teambuildning     | <b>11.00<br/>Lunch</b>             | 12.15 -14.15<br>Innebandy<br>Turnering<br>Västra Mark | 13.20 -13.55<br>Bollspel           | <b>12.00<br/>Lunch</b>         |
| 13:30 – 14.50<br>Ispass                       | 14.30 - 16.00<br>Hästhagen         | 15.05 – 15.55<br>Ispass            | 12:00-14:00<br>Go-Cart             | 15.35 -16.30<br>Ispass                                | 14.30-15.55<br>Ispass              | 13.00-15.00<br>Match A-hallen  |
| 15.15-16:00<br>Bollspel                       |                                    |                                    | 16:05-18:00<br>Match               |                                                       |                                    |                                |
|                                               |                                    |                                    |                                    |                                                       |                                    |                                |