



Örebro Bauer Hockey Camp 2025

Veckoschema



Tränare: Peter Andersson
Erik Planeby

Grupp. 10-12 Måndag - Söndag

Vecka 32

Måndag 4/8	Tisdag 5/8	Onsdag 6/8	Torsdag 7/8	Fredag 8/8	Lördag 9/8	Söndag 10/8
09.45 – 10.15 Inskrivning	08.30 Samling omklädningsrum	08.00 Samling	08.00 Samling	07.45 Samling fotbollsplan	08:45 Samling fotbollsplan	07:45 Samling omklädningsrum
10.15 – 10.30 Föräldrar information Entré	09.05 – 09.55 Ispass	08.30 – 09.30 Innebandy Västra Mark	08.15 - 09.15 Fys	08:35-09:25 Ispass Mellis efter	09:40-10:30 Ispass	08:00 – 09:00 Bollspel
10.45 – 11.35 Ispass	10:15-11:00 Fyspass	10.45 – 11.35 Ispass	10.05 – 10.55 Ispass	10:10-11:35 Ispass	11:30-12:30 Fyspass	09:40 – 10:30 Ispass
12.30 Lunch	11:30 Lunch	12:30 Lunch	11.30 Lunch	12:00 Lunch	12:45 Lunch	11:30 Lunch
13.15 – 14.20 Teambuilding	13.25 – 14.15 Ispass	13.00 – 14.30 Teambuildning	12.30 – 13.30 Uppvärmning match/fys	13:30-15:00 Hästhagen	13:30 Promenad till Jumyard	12:55-14:15 Match
15.05 – 15.55 Ispass	14.30 - 15.30 Teori	15.05 – 15.55 Ispass	14.25 – 15.15 Match	16.45 -17.45 Ispass	14:30 – 15:30 Jumyard Hämtning där eller 16:00 Trängen	14:45-15:15 Avslutning
			15.30-16.00 Gemensam nedjogg/strech			