



Örebro Hockey Ungdom
Höstlovscamp 2025
Grupp -16/17

BAUER

Tisdag 28/10	Onsdag 29/10	Torsdag 30/10	
08:45– 09:45 Ispass	07:30 – 08:30 Ispass	09:00-09:30 Uppvärmning	
10:30-11:20 Fys	09:30 – 10:30 Mellis/Återhämtning	10:00 – 11:00 Ispass	
11:30-12:00 Lunch	11:15 – 12:15 Ispass	12:00-12:30 Lunch	
12:30-13:30 Ispass	12:45-13:30 Lunch	12:45-13:15 Uppvärmning inför match	
14:00-14:20 Mellis	14:00-14:30 Teori	13:45-14:45 Match	
14:30-15:30 Bollspel	15:00 – 16:00 Ispass	15:00-15:15 Avslutning	