

Program MV-CAMP Höstlov 2019 Nynäshamn

Inskrivning till Mv-CAMP, Lördag från 08:00 – 09:00

Grupp Oliver U15-Senior

Lördag 2 Nov

09.00-09.30 Samling omklädningsrum

09.30-11.00 Is 1

11.00-11.15 Omklädningsrum

11.15-12.15 MAQ Träning

12.15-12.30 Omklädningsrum

12.30-13.30 LUNCH

13.30-14.00 Omklädningsrum

14.00-15.30 Is 2

15.30-15.50 Omklädningsrum

15.50-16.40 Volleyboll

16.40-17.00 Omklädningsrum

17.00-18.00 Teori Frågeställningar

18.00-19.00 Middag

Söndag 3 Nov

07.45-08.00 Samling omklädningsrum

08.00-08.30 Uppvärmning Plockteknik

08.30-09.00 Omklädningsrum

09.00-09.50 Is 3 Skridskoteknik

09.50-10.10 Omklädningsrum

10.10-10.40 Tabata (Alexander)

10.40-10.55 Omklädningsrum

10.55-11.40 Teori Utvecklingsplan

11.40-12.40 LUNCH

12.40-12.55 Omklädningsrum

12.55-13.30 Stöttennis / Puckbadminton

13.30-14.00 Omklädningsrum

14.00-14.50 Is 4 Tävlning

14.50-15.10 Omklädningsrum

15.10-15.45 Avslutning

Grupp Jimmy U10-U14

Lördag 2 Nov

09.15-09.45 Samling omklädningsrum

09.45-10.45 MAQ Träning

10.45-11.15 Omklädningsrum

11.15-12.45 Is 1

12.45-13.00 Omklädningsrum

13.00-14.00 LUNCH

15.15-15.45 Omklädningsrum

15.45-17.15 Is 2

17.15-17.30 Omklädningsrum

17.30-18.00 Doppboll

18.00-18.15 Omklädningsrum

18.15-19.15 Middag

**(17.30-18.30 Presentation och
Frågestund - Föräldrar och ledare)**

Söndag 3 Nov

07.30-08.00 Omklädningsrum

08.00-08.50 Is 3 Skridskoteknik

08.50-09.05 Omklädningsrum

09.05-09.30 Plockteknik

09.30-09.45 Omklädningsrum

09.45-10.30 Teori Utvecklingsplan

10.30-10.45 Omklädningsrum

10.45-11.15 Tabata (Alexander)

11.15-11.30 Omklädningsrum

11.30-12.30 LUNCH

12.30-13.00 Omklädningsrum

13.00-13.50 Is 4 Tävlning

13.50-14.10 Omklädningsrum

14.10-14.50 Stöttennis / Puckbadminton

14.50-15.10 Omklädningsrum

15.10-15.30 Avslutning