

Måndag till Onsdag UGE 42.

Måndag:

Fysiskträning u13-1.div

Tema: Träning med egen kroppsvikt.

11.00 -Oppvärmning

11.15- Fysisktr. Med egen kroppsvikt-Cirkel tr

13..45 OMKL

12.15-Lätt jogg/ Udstraek

14.00 Oppvaerm

12.45-Frukost

14.15 Test av olika typer av Hurtighets tr.

13.15-Teori Hurtighets tr

Tirsdag:

Fw-träning u13-1.div

Tema: Pass, Skud , Spel runt mål og Spel utan puck.

10.45-Oppvärmning Off-Ice

13.30-Teori spel udan puck som FW

11.00-12.15-Ispass 1-Pass/Skud/Daekke/Retur

14.15-Oppvaermning Off-Ice

12.45-Frukost

15.15-16.15Ispass 2- Spel udan puck- Daekke/Retur

16.00 Stretch-Löb

Onsdag:

Backträning u13-1.div

Tema: Pass, Skud , närkampspil/ Rörelsemönster

08.00-Oppvärmning Off-Ice

12,15 Oppvaermning Off-Ice

8.45-9.45 Ispass 1-Pass/Skud/

12.45-13.45 Ispass 2- Närkampspil/Rörelsemönster

10.30-Teori

14.00 Stretch .Löb

11.00-Frukost

Tilmeldning är till JA@OIK.DK

Navn:

Postition:

Hold:

Dag:

Frukost kommer att finnas i klubrummet till ett pris av 50Kr. HUSK at även tilmelda om ni vill SPISE!!

SENAST Tilmeldning är fredag den 14.okt