

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 29			Lundqvist Goalie Camp vecka 29			BAUER	
Måndag 16/7	Elitutveckling 04/05	Utv.grupp - Dagelev 07/08	LGC Nivå 4	LGC Nivå 1/2	Måndag 16/7	SKYTтар	
06.30-07.00	06.45 Frukost			06.45 Frukost	06.30-07.00		
07.00-07.30					07.00-07.30		
07.30-08.00				07.45 Frukost	07.30-08.00		
08.00-08.30	08.00-09.15 Istråning	08.00 - Samling	08.00 Frukost	08.00-09.15 Is	08.00-08.30		
08.30-09.00		08.15 Möte campansvarig		4-8 MV med 04/05	08.30-09.00		
09.00-09.30		08:30 Uppvärmning	09.00 Fys		09.00-09.30		
09.30-10.00	09.30 Frukost	09.30-10.45 Istråning		09.30 Frukost	09.30-10.00		
10.00-10.30	10.00 Fys		10.00 Bad		10.00-10.30		
10.30-11.00					10.30-11.00		
11.00-11.30	11.00-12.15	11.15 Lunch		11.00 Lunch	11.00-11.30	11:00 Samling Skyttar	
11.30-12.00	Skyttar grp A		11.45 Lunch		11.30-12.00	11:30 Lunch	
12.00-12.30		12.15-13.15			12.00-12.30		
12.30-13.00	12.45 Lunch	Grp B Skott	12.30 Teori ISEN	12.30-13.45 Istråning	12.30-13.00	12:30-13:45 Ispass (Nivå 4)	
13.00-13.30			13.00 Fys		13.00-13.30		
13.30-14.00			13.45 Mellanmål		13.30-14.00		
14.00-14.30	14.15-15.15 Istråning	14.15		14.15-15.15 Is	14.00-14.30		
14.30-15.00	"FHC-smålagsspel/tävling"	Skotträning - tävling	14.30 Mellanmål	4-8 MV med 04/05	14.30-15.00	14:30 Fys	
15.00-15.30			15.15 BAUER genomgång	15.00 Mellanmål	15.00-15.30		
15.30-16.00	15.45 Mellanmål & BAUER	15.30-16.30 Istråning			15.30-16.00	15.30 Bad + krabbtävling	
16.00-16.30		Smålagsmatcher		15.30-16.30 Is	16.00-16.30		
16.30-17.00		16.45-18.00	16.45 Middag	16.45-18.00 Istråning	16.30-17.00		
17.00-17.30	17.00-17.45	Skyttar grp B	17.00 Middag		17.00-17.30	17:00 Middag	
17.30-18.00	Grp A Skott		17.30 - Slut för dagen		17.30-18.00		
18.00-18.30	18.15 Middag		18.15-19.30 Istråning		18.00-18.30	18:15-19:30 Ispass (Nivå 4)	
18.30-19.00				18.40 Middag	18.30-19.00		
19.00-19.30					19.00-19.30		
19.30-20.00	19.45-20.45 Istråning			19.45-20.45 Is	19.30-20.00	19:45-20:45 Internmatch	
20.00-20.30	Internmatch 2x15			4-8 MV med 04/05	20.00-20.30	Domare mm + kvällsmål	
20.30-21.00			20.30 Kvällsmål		20.30-21.00	20.45 Kvällsmål	
21.00-21.30	21.15 Kvällsmål			21.15 Kvällsmål	21.00-21.30	21:00-22:00 Ispass - Skyttar	
21.30-22.00					21.30-22.00		
22.00-22.30	22.00 God Natt!		22.00 God Natt!	22.00 God Natt!	22.00-22.30	22.30 God Natt!	

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 29			Lundqvist Goalie Camp vecka 29				BAUER	
Tisdag 17/7	Elitutveckling 04/05	Utv.grupp - Dagelev 07/08	LGC Nivå 4		LGC Nivå 1/2		Tisdag 17/7	SKYT TAR
06.30-07.00			06.45 Frukost				06.30-07.00	
07.00-07.30							07.00-07.30	07.00 Frukost
07.30-08.00	07.45 Frukost						07.30-08.00	
08.00-08.30		08.00 - Samling	08.00-09.15 Istråning		08.00 Frukost		08.00-08.30	08.00-09.15 Ispass (Nivå 4)
08.30-09.00	08.45-09.30	08.15-08.45					08.30-09.00	
09.00-09.30	Fys	Uppvärmning			08.45 Teori		09.00-09.30	
09.30-10.00	09.30 Teori ISEN o SPELIDÉ	09.30-10.45 Istråning	09.30 Frukost		09.30-10.45 Is		09.30-10.00	
10.00-10.30	10.00 Frukost		10.00 Bad + krabbtävling		10.00-10.45	4-8 MV med 07/08	10.00-10.30	10:00 Fys intervaller med skytteansvarig
10.30-11.00					Fys		10.30-11.00	
11.00-11.30	11.00-12.15 Istråning		11.00 Städa omkl	11.00-12.15 Is	11.00 Lunch		11.00-11.30	
11.30-12.00	"FHC-övningar"	11.45 Lunch	11.30 Lunch	4-8 MV med 04/05			11.30-12.00	11.30 Lunch
12.00-12.30							12.00-12.30	
12.30-13.00	13.00 Lunch	12.30-13.45	12.30 Teori BAUER		12.30-13.15 Fys	12.45 Lunch	12.30-13.00	12.30 Skotträning
13.00-13.30		Skyttar grp B	13.00 Fys				13.00-13.30	
13.30-14.00	13:45		13.45 Mellanmål				13.30-14.00	
14.00-14.30	Grp A Skott	14.00 Lunch	13.45 Bandy	13.45 Skotträning	14.00-15.15 Istråning		14.00-14.30	14:00-15:15 Ispass (Nivå 4)
14.30-15.00	14.30 Bad + krabbtävling		14.15 Skotträning	14.15 Bandy			14.30-15.00	
15.00-15.30					14.30 Mellanmål		15.00-15.30	
15.30-16.00	15.30 Mellanmål				15.00 Bad + krabbtävling		15.30-16.00	15:30 Mellanmål
16.00-16.30	16.00 Städa omkl.rum	15.45-16.45 Istråning	16.00 Mellanmål		16.00 Städa omkl.	15.45-16.45 Is	16.00-16.30	
16.30-17.00	16.00 Middag grp A alt matläda 18.00		16.30 Teori		16.45 Middag	4-8 MV med 07/08	16.30-17.00	16:30 Fys + Bad
17.00-17.30	17.00-18.00 Istråning	17.15 Middag			17.00-18.00 Is	17.15 Middag	17.00-17.30	
17.30-18.00	"FHC-smålagsspel/tävling"	17.45 - Slut för dagen			4-8 MV med 04/05		17.30-18.00	
18.00-18.30	18.15-19.30		18.00 Middag		18.30 Middag	18.15-19.30 Istråning	18.00-18.30	18:00 Middag
18.30-19.00	Skyttar grp A	18.30 Middag					18.30-19.00	
19.00-19.30		Grp B Skott					19.00-19.30	
19.30-20.00	19.45 Frukost	19.30-20.00	19.45-21.00 Istråning				19.30-20.00	19.45-21.00 Ispass (Nivå 4)
20.00-20.30		Grp B Skott					20.00-20.30	
20.30-21.00					20.30 Kvällsmål		20.30-21.00	
21.00-21.30	20.45 Kvällsmål						21.00-21.30	21:00-22:00 Ispass - Skyttar
21.30-22.00			21.30 Kvällsmål				21.30-22.00	
22.00-22.30	22.00 God Natt!		22.00 God Natt!		22.00 God Natt!		22.00-22.30	22.30 God Natt!

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 29						Lundqvist Goalie Camp vecka 29			BAUER		
Onsdag 18/7	Elitutveckling 04/05		Utv.grupp - Dagelev 07/08		LGC Nivå 4		LGC Nivå 1/2		Onsdag 18/7	SKYT TAR	
06.30-07.00	06.45 Frukost				06.45 Frukost				06.30-07.00		
07.00-07.30									07.00-07.30		
07.30-08.00									07.30-08.00	07:45 Frukost	
08.00-08.30	08.00-09.15 Istråning		08.00 - Samling		08.15 Frukost		08.00-09.15 Is		08.00-08.30		
Uppvärmning + Lekar					4-8 MV med 04/05		08.30-09.00				
08.30-09.00					09.15-10.15 Fys				09.00-09.30	09:00 Fys intervaller	
09.00-09.30									09.30-10.00	med skytteansvarig	
09.30-10.00	09.45 Frukost		09.30-10.30 Istråning				09.30 Bollspel		09.30-10.00		
10.00-10.30							09.45 Frukost		10.00-10.30	10.15 Skotträning	
10.30-11.00	10.45-12.00	10.30-11.30	10.30 Ståda omkl.rum		10.30 Ståda omkl.rum		10.00 Frukost		10.30-11.00		
11.00-11.30	Skyttar grp A	Fys			11.00 Lunch		10.45-12.00 Istråning		11.00-11.30	11:15 Lunch	
11.30-12.00			11.15 Lunch						11.30-12.00		
12.00-12.30		12.00 Lunch			12.15-13.30 Istråning				12.00-12.30		
12.30-13.00	12.30 Lunch		12.15 Fys				12.45 Lunch		12.30-13.00	12.15-13.30 Ispass (Nivå 4)	
13.00-13.30			13.00 Frukost						13.00-13.30		
13.30-14.00	13.45-14.45 Istråning "FHC-smålagsspel/tävling"		13.30 Bandy	13.30 Skotträning			13.45-14.45 Is		13.30-14.00		
14.00-14.30			14.00 Skotträning	14.00 Bandy	14.15 Möte rektor		4-8 MV med 04/05		14.00-14.30	14.15 Ståda omkl.rum	
14.30-15.00					14.30 Mellanmål				14.30-15.00	14.45 Möte rektor	
15.00-15.30	14.45 Ståda omkl		15.00-16.00 Istråning		15.00 Bollspel + Bad		15.00 Mellanmål		15.00-15.30	15:00 Fys	
15.30-16.00	15.30 Mellanmål + möte rektor		Smålagsmatcher				+ möte rektor		15.30-16.00		
16.00-16.30	16.15 Fys	16.15-17.15	16.30 Mellanmål + möte rektor				15.00-16.00 Is		16.00-16.30	16:00 Mellanmål	
16.30-17.00		Skyttar grp B	16.45 - Slut för dagen		16.15 Frukost		4-8 MV med 07/08		16.30-17.00	16:30 Teori med mentor	
17.00-17.30							16.15-17.15 Istråning		17.00-17.30		
17.30-18.00	Samling i hanmen 17.45				17.30-18.30 Istråning				17.30-18.00	17:30-18:30 Ispass (Nivå 4)	
18.00-18.30	17.45-20.30								18.00-18.30		
18.30-19.00	Gemensamma aktiviteter				Samling i hamnen 19.15		Samling i hamnen 18.15		18.30-19.00	Samling i hamnen 19.15	
19.00-19.30	Inkl. hamburgare				19.15-20.30		18.15-20.30		19.00-19.30	19.15-20.30	
19.30-20.00	Gemensamma aktiviteter				Gemensamma aktiviteter		Gemensamma aktiviteter		19.30-20.00	Gemensamma aktiviteter	
20.00-20.30	Inkl. hamburgare				Inkl. hamburgare		Inkl. hamburgare		20.00-20.30	Inkl. hamburgare	
20.30-21.00									20.30-21.00		
21.00-21.30							21.00 Drickyoghurt		21.00-21.30		
21.30-22.00	21.30 Drickyoghurt				21.30 Drickyoghurt				21.30-22.00	21.30 Drickyoghurt	
22.00-22.30	22.00 God Natt!				22.00 God Natt!		22.00 God Natt!		22.00-22.30	22.30 God Natt!	

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 29						Lundqvist Goalie Camp vecka 29			BAUER	
Torsdag 19/7	Elitutveckling 04/05		Utv.grupp - Dagelev 07/08		LGC Nivå 4		LGC Nivå 1/2		Torsdag 19/7	SKYT TAR
06.30-07.00	06.45 Frukost				06.45 Frukost				06.30-07.00	
07.00-07.30									07.00-07.30	
07.30-08.00							07.45 Frukost		07.30-08.00	07:45 Frukost
08.00-08.30	08.00-09.15 Istråning		08.00 - Samling		08.15 Frukost		08.00-09.15 Is		08.00-08.30	
08.30-09.00	"FHC-övningar"		Uppvärmning + Lekar		4-8 MV med 04/05		08.45-09.30		08.30-09.00	
09.00-09.30					09.15-10.30		Fys		09.00-09.30	09:00 Fys intervaller
09.30-10.00	09.30 Frukost		09.30-10.45 Istråning		Bollspel + Fys		09.30 Frukost		09.30-10.00	med skytteansvarig
10.00-10.30	10.00 Teori Atletism & Intervju								10.00-10.30	10.15 Skotträning
10.30-11.00							09.30-10.45 Is		10.30-11.00	
11.00-11.30	11.15 Skott	11.00-12.15			11.00 Lunch		11.00-12.15 Istråning		11.00-11.30	11:15 Lunch
11.30-12.00		Skyttar grp B	11.45 Lunch						11.30-12.00	
12.00-12.30									12.00-12.30	
12.30-13.00	12.30 Lunch		12.30 Teori KOMPIS		12.30-13.45 Istråning		13.00 Lunch		12.30-13.00	12:30-13:45 Ispass (Nivå 4)
13.00-13.30			13.00 Fys						13.00-13.30	
13.30-14.00			13.45 Mellanmål						13.30-14.00	
14.00-14.30	14.15-15.15 Istråning		14.00 Bandy	14.00 Skottävling		14.15-15.15 Istråning	14.00 Teori + bad		14.00-14.30	
14.30-15.00	"FHC-smålagsspel/tävling"		14.30 Skottävling	14.30 Bandy	14.30 Mellanmål	4-8 MV med 04/05			14.30-15.00	14:30 Mellanmål
15.00-15.30					15.15 Teori + bad		15.00 Frukost		15.00-15.30	
15.30-16.00	15.45 Mellanmål		15.30-16.30 Istråning				15.30 Mellanmål		15.30-16.00	15:30 Fys + Bad
16.00-16.30							4-8 MV med 07/08		16.00-16.30	
16.30-17.00	16.45-18.00				16.45 Middag		16.45-18.00 Istråning		16.30-17.00	
17.00-17.30	Skyttar grp A	17.00-17.45	17.00 Middag						17.00-17.30	17:00 Middag
17.30-18.00		Skott	17.30 - Slut för dagen						17.30-18.00	
18.00-18.30	18.15 Middag				18.15-19.30 Istråning				18.00-18.30	18:15-19:30 Ispass (Nivå 4)
18.30-19.00							18.30 Middag		18.30-19.00	
19.00-19.30									19.00-19.30	
19.30-20.00	19.45-20.45 Istråning					19.45-20.45 Is	19.30-20.15		19.30-20.00	19:45-20:45 Internmatch
20.00-20.30	Internmatch 2x15					4-8 MV med 04/05	Bollspel		20.00-20.30	Domare mm
20.30-21.00					20.30 Kvällsmål				20.30-21.00	20.45 Kvällsmål
21.00-21.30	21.15 Kvällsmål					21.15 Kvällsmål	20.45 Kvällsmål		21.00-21.30	21:00-22:00 Ispass - Skyttar
21.30-22.00									21.30-22.00	
22.00-22.30	22.00 God Natt!				22.00 God Natt!		22.00 God Natt!		22.00-22.30	22.30 God Natt!

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 29			Lundqvist Goalie Camp vecka 29				BAUER
Fredag 20/7	Elitutveckling 04/05	Utv.grupp - Dagelev 07/08	LGC Nivå 4	LGC Nivå 1/2		Fredag 20/7	SKYTTAR
06.30-07.00				Utcheck + städning		06.30-07.00	06:30 Städning skola
07.00-07.30				06.45 Frukost		07.00-07.30	07:00 Frukost
07.30-08.00	Utcheck + städning		Utcheck + städning			07.30-08.00	
08.00-08.30	08.15 Frukost	08.00 - Samling	08.00 Frukost	08.00-09.00 Isträning		08.00-08.30	08.00-09.00 Ispass (Nivå 1/2)
08.30-09.00		Uppvärmning + Lekar				08.30-09.00	
09.00-09.30	09.00 Utvärdering	09.15-10.05 Isträning	09.00-09.30	09.30 Fukt	09.15-10.05 Is	09.00-09.30	09:15 Fys med skytteansvarig
09.30-10.00	09.30-10.15		Fys	10.00-10.45	4-8 MV med 07/08	09.30-10.00	
10.00-10.30	Fys		10.20-11.20 Isträning	Bollspel		10.00-10.30	10:20-11:20 Ispass (Nivå 4)
10.30-11.00	10.30 Fukt	11.15 Lunch		10.45 Utvärdering		10.30-11.00	
11.00-11.30				11.45 Lunch		11.00-11.30	
11.30-12.00	11.30-12.20 Isträning	11.30 Utvärdering	12.00 Lunch	11.30-12.20 Is		11.30-12.00	
12.00-12.30	"FHC-övningar"			4-8 MV med 04/05		12.00-12.30	12.00 Städning omkl.rum
12.30-13.00		12.30-13.15	12.30 Utvärdering		12.30-13.15 Match	12.30-13.00	12:30 Lunch
13.00-13.30	13.00 Lunch	Match		13.00 Lunch	4-8 MV med 07/08	13.00-13.30	13:00 Avslut
13.30-14.00		13.30-14.15 Strafftävling med målvakterna		13.30-14.15 Strafftävling med utespelarna		13.30-14.00	
14.00-14.30						14.00-14.30	
14.30-15.00	14.30-15.30 Strafftävling med målvakterna		14.30-15.30 Strafftävling med utespelarna			14.30-15.00	
15.00-15.30		15.00 Avslutning+hamburgare		15.00 Avslutning+hamburgare		15.00-15.30	
15.30-16.00						15.30-16.00	
16.00-16.30	16.00 Avslutning+hamburgare		16.00 Avslutning+hamburgare			16.00-16.30	
16.30-17.00						16.30-17.00	
17.00-17.30						17.00-17.30	