

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 30				Lundqvist Goalie Camp vecka 30				BAUER				
Måndag 23/7		Utvecklingsgrupp 06/07		Elitutveckling 04/05		LGC Nivå 3		LGC Nivå 1/2		Måndag 23/7	SKYTTAR	
06.30-07.00		06.45 Frukost						06.45 Frukost		06.30-07.00		
07.00-07.30								07.45 Frukost		07.00-07.30		
07.30-08.00										07.30-08.00		
08.00-08.30		08.00-09.15 Istråning		08.00 Frukost		08.15 Frukost		08.00-09.15 Is		08.00-08.30		
08.30-09.00						08.45-09.45 Fys		4-8 MV med 06/07		08.30-09.00		
09.00-09.30								09.00-09.30				
09.30-10.00		09.30 Frukt		09.30-10.45 Istråning		09.30-10.45 Is		09.45 Frukt		09.30-10.00		
10.00-10.30		10.00 Teori ISEN o SPELIDÉ				10.15-10.45 Fys		4-8 MV med 04/05		10.00 Teori		10.00-10.30
10.30-11.00										10.30-11.00		
11.00-11.30		11.15 Lunch		11.00 Skott		11.00-12.15 Grupp B Skyttar		11.00-12.15 Istråning		11.00-11.30	11:00 Samling Skyttar	
11.30-12.00				12.00 Lunch						11.30-12.00	11:30 Lunch	
12.00-12.30										12.00-12.30		
12.30-13.00		12.30 Bandy	12.30 Skotträning			12.30 Lunch		12.30-13.45 Istråning		12.30-13.00	12:30-13:45 Ispass (Nivå 3)	
13.00-13.30		13.00 Skotträning	13.00 Bandy	13.00 Teori ISEN				13.00 Lunch		13.00-13.30		
13.30-14.00				13.30-14.00 Bad						13.30-14.00		
14.00-14.30				14.15 Mellanmål				14.00 BAUER genomgång		14.00-14.30		
14.30-15.00		14.15-15.15 Istråning				14.30 Mellanmål		14.15-15.15 Is		14.30-15.00	14:30 Fys	
15.00-15.30		"FHC-smålagsspel/tävling"				15.15 BAUER genomgång		15.15 Mellanmål		15.00-15.30		
15.30-16.00				15.30-16.45 Istråning		15.30-16.45 Is				15.30-16.00	15:30 Bad + krabbtävling	
16.00-16.30		16.15 Mellanmål		"FHC-smålagsspel/tävling"		4-8 MV med 04/05				16.00-16.30		
16.30-17.00										16.30-17.00		
17.00-17.30		17.00-18.00		17.00-18.15		17.00 Skott		17.00-18.15 Istråning		17.00-17.30	17:00 Middag	
17.30-18.00		Fys		Grupp A Skyttar		18.00 Middag				17.30-18.00		
18.00-18.30										18.00-18.30		
18.30-19.00		18.30 Middag		18.45 Middag				18.30 Middag		18.30-19.00	18:30-19:45 Ispass (Nivå 3)	
19.00-19.30								19.00 Middag		19.00-19.30		
19.30-20.00				19.30-20.15 Fys						19.30-20.00		
20.00-20.30		20.00-21.00 Istråning						20.00-20.30		20.00-20.30	20:00-21:00 Internmatch	
20.30-21.00		Internmatch 2x15		20.45 Kvällsmål		20.30 Kvällsmål		Bollspel		20.30-21.00	Domare mm + kvällsmål	
21.00-21.30		21.15 Kvällsmål						21.00 Kvällsmål		21.00-21.30	21:10-22:00 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 God Natt!		22.00-22.30	22.30 God Natt!	

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 30				Lundqvist Goalie Camp vecka 30				BAUER		
Tisdag 24/7	Utvecklingsgrupp 06/07	Elitutveckling 04/05		LGC Nivå 3		LGC Nivå 1/2		Tisdag 24/7	SKYTTAR	
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 Frukost	08.00-09.15 Istråning			08.00-09.15 Is	08.15 Frukost		08.00-08.30	08:00 Frukost	
08.30-09.00		"FHC-övningar"		08.45-09.45	4-8 MV med 04/05			08.30-09.00		
09.00-09.30				Fys		09.00 Teori		09.00-09.30		
09.30-10.00						09.30-10.45 Is		09.30-10.00		
10.00-10.30	09.30-10.45 Istråning	09.30 Fukt & BAUER						10.00-10.30	09:30 Fys intervaller med skytteansvarig	
10.30-11.00	"FHC-övningar"	10.00 Teori SPELIDÉ		10.00 Fukt		10.00-10.45	4-8 MV med 06/07	10.30-11.00		
		10.45 Städa omkl.rum				Fys				
11.00-11.30		11.15 Lunch		11.00-12.15 Istråning		11.00 Lunch		11.00-11.30	11:00-12:15 Ispass (Nivå 3)	
11.30-12.00	11.30 Lunch							11.30-12.00		
12.00-12.30								12.00-12.30		
12.30-13.00	12.30-13.30	12.30-13.45	12.45-13.45			12.30-13.45 Istråning		12.30-13.00	12:45 Lunch	
13.00-13.30	Fys	Grupp A	Grupp B	13.00 Lunch				13.00-13.30		
13.30-14.00	13.30 Städa omkl.rum	Skyttar	Skotträning					13.30-14.00	13.30 Skotträning	
14.00-14.30	14.00 Mellanmål			14.00				14.00-14.30		
14.30-15.00	14.15 Teori BAUER	14.15-15.15 Istråning			14.15-15.15 Is	14.30 Mellanmål		14.30-15.00	14:30 Mellanmål	
15.00-15.30		"FHC-smålagsspel/tävling"		Bad + krabbtävling	4-8 MV med 04/05	15.00		15.00-15.30	15:15 Fys	
15.30-16.00	15.30-16.45 Istråning	15.45 Mellanmål		15.30 Mellanmål		Bad + krabbtävling	15.30-16.45 Is	15.30-16.00		
16.00-16.30	"FHC-smålagsspel/tävling"	Bad + krabbtävling		15.45 Städa omkl.rum		16.00 Städa omkl	4-8 MV med 06/07	16.00-16.30		
16.30-17.00								16.30-17.00		
17.00-17.30		17.00 Middag		17.00-18.15 Istråning		17.15 Middag		17.00-17.30	17:00-18:15 Ispass (Nivå 3)	
17.30-18.00	17.30 Middag							17.30-18.00		
18.00-18.30								18.00-18.30		
18.30-19.00	18.30-19.30	18.45-19.45	18.30-19.45	18.45 Middag		18.30-19.45 Istråning		18.30-19.00	18:30 Middag	
19.00-19.30	Bad + krabbtävling	Grupp A	Grupp B					19.00-19.30		
19.30-20.00		Skott	Skyttar					19.30-20.00		
20.00-20.30	20.00 Kvällsmål	20.00-21.00 Istråning		20.00-20.30 Boll	20.00-21.00 Is			20.00-20.30	20:00-21:00 Internmatch Domare mm + kvällsmål	
20.30-21.00		Internmatch 2x15		20.45 Kvällsmål	4-8 MV med 04/05	20.30 Kvällsmål		20.30-21.00		
21.00-21.30		21.15 Kvällsmål			21.15 Kvällsmål			21.00-21.30		
21.30-22.00								21.30-22.00	21:10-22:00 Ispass - Skyttar	
22.00-22.30	22.00 God Natt!	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 30				Lundqvist Goalie Camp vecka 30				BAUER							
Onsdag 25/7		Utvecklingsgrupp 06/07		Elitutveckling 04/05		LGC Nivå 3		LGC Nivå 1/2		Onsdag 25/7	SKYTTAR				
06.30-07.00				06.45 Frukost				06.45 Frukost				06.30-07.00			
07.00-07.30															
07.30-08.00				07.30 Frukost								07.30-08.00	07:30 Frukost		
08.00-08.30				08.00-09.15 Isträning		08.00 Frukost		08.00-09.15 Is		08.00-08.30					
08.30-09.00		08.30 Bollspel						4-8 MV med 04/05				08.30 Frukost		08.30-09.00	
09.00-09.30						09.15-10.15								09.00-09.30	09:00 Fys intervaller
09.30-10.00		09.30-10.45 Isträning		09.45 Frukost		Fys		09.30 Bollspel		09.30-10.45 Is		09.30-10.00	med skytteansvarig		
10.00-10.30				10.00 Städa omkl.rum				10.15 Frukost		4-8 MV med 06/07		10.00-10.30	10.15 Skotträning		
10.30-11.00						10.30-11.30		10.30 Städa omkl.rum				10.30-11.00			
11.00-11.30				11.00-12.15		Fys		11.00 Lunch		11.00-12.15 Isträning		11.00-11.30	11:15 Lunch		
11.30-12.00		11.30 Lunch		Grupp A								11.30-12.00			
12.00-12.30				Skyttar		12.00						12.00-12.30			
12.30-13.00				12.45 Lunch		Lunch		12.30-13.45 Isträning		13.00 Lunch		12.30-13.00	12:30-13:45 Ispass (Nivå 3)		
13.00-13.30		13.00 Skottävling 13.00 Bandy										13.00-13.30			
13.30-14.00		13.30 Teori KOMPIS								13.45 Städa omkl.rum		13.30-14.00			
14.00-14.30		14.00 Städa omkl.rum		14.00-14.50 Isträning		14.15 Mellanmål		14.00-14.50 Is		14.00-15.00		14.00-14.30	14.15 Städa omkl.rum		
14.30-15.00				"FHC-smålagsspel/tävling"		+ möte rektor		4-8 MV med 04/05		Fys + Bad		14.30-15.00	14.45 Möte rektor		
15.00-15.30		15.00-15.50 Isträning				15.00 Bollspel + Bad		15.00 Mellanmål		15.00-15.50 Is		15.00-15.30	15:00 Fys		
15.30-16.00		"FHC-smålagsspel/tävling"		15.30 Mellanmål + möte rektor				+ möte rektor		4-8 MV med 06/07		15.30-16.00			
16.00-16.30		16.15 Mellanmål + möte rektor		16.00-17.00		16.00-17.00		16.00-17.00 Isträning				16.00-16.30	16:00 Mellanmål		
16.30-17.00				Fys		Gr B skyttar		16.30 Frukost				16.30-17.00	16:15 Teori		
17.00-17.30		Samling i hanmen 17.00 17.00-21.00 Gemensamma aktiviteter Inkl. hamburgare				17.15-18.15 Isträning						17.00-17.30	17:15-18:15 Ispass (Nivå 3)		
17.30-18.00				17.30-21.00				Samling i hamnen 18.00		18.00-21.00		17.30-18.00			
18.00-18.30				Gemensamma aktiviteter				Samling i hamnen 19.00		Gemensamma aktiviteter		18.00-18.30			
18.30-19.00				Inkl. hamburgare				19.00-21.00		Inkl. hamburgare		18.30-19.00			
19.00-19.30								Gemensamma aktiviteter				19.00-19.30	Samling i hamnen 19.15		
19.30-20.00												19.30-20.00	Gemensamma aktiviteter		
20.00-20.30												20.00-20.30	Inkl. hamburgare		
20.30-21.00												20.30-21.00			
21.00-21.30												21.00-21.30			
21.30-22.00		21.30 Drickyoghurt		21.30 Drickyoghurt		21.30 Drickyoghurt		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!		22.30 God Natt!		22.00 God Natt!		22.00-22.30		22.30 God Natt!			

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 30				Lundqvist Goalie Camp vecka 30				BAUER	
Torsdag 26/7	Utvecklingsgrupp 06/07		Elitutveckling 04/05	LGC Nivå 3		LGC Nivå 1/2		Torsdag 26/7	SKYTTAR
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			07.45 Frukost		07.30-08.00	
08.00-08.30	08.00-09.15 Istråning			08.15 Frukost			08.00-09.15 Is	08.00-08.30	08:00 Frukost
08.30-09.00	"FHC-övningar"		08.30 Bollspel			08.45-09.30 Fys	4-8 MV med 06/07	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		09.30-10.45 Is	09.45 Frukost		09.30-10.00	med skytteansvarig
10.00-10.30	10.00 Teori INTERVJU		"FHC-övningar"		4-8 MV med 04/05			10.00-10.30	10.15 Skotträning
10.30-11.00								10.30-11.00	
11.00-11.30	11.15 Lunch		11.15 Gr A Skotträning	11.00 Lunch		11.00-12.15 Istråning		11.00-11.30	11:15 Lunch
11.30-12.00			11.00-12.15 Grupp B Skyttar					11.30-12.00	
12.00-12.30								12.00-12.30	
12.30-13.00	12.30 Bandy	12.30 Skottävling	12.30 Lunch	12.30-13.45 Istråning		13.00 Lunch		12.30-13.00	12:30-13:45 Ispass (Nivå 3)
13.00-13.30	13.00 Skottävling	13.00 Bandy						13.00-13.30	
13.30-14.00			13.30-14.30 Bad + krabbtävling					13.30-14.00	
14.00-14.30	14.15-15.15 Istråning					14.00 Teori + Bad	14.15-15.15 Is	14.00-14.30	
14.30-15.00	"FHC-smålagsspel/tävling"		14.45 Mellanmål	14.30 Mellanmål		4-8 MV med 06/07		14.30-15.00	14:30 Mellanmål + Bad
15.00-15.30				15.15 Teori + Bad				15.00-15.30	
15.30-16.00	15.45 Mellanmål		15.30-16.30 Istråning	15.30-16.30 Is		15.30 Frukost		15.30-16.00	15:30 Fys
16.00-16.30			"FHC-smålagsspel/tävling"	4-8 MV med 04/05				16.00-16.30	
16.30-17.00	16.30-17.30 Fys + Bad		16.45-17.45 Gr A Skyttar	16.45 Middag		16.45-17.45 Istråning		16.30-17.00	
17.00-17.30			17.00 Gr B Skotträning					17.00-17.30	17:00 Middag
17.30-18.00	17.30 Middag							17.30-18.00	
18.00-18.30			18.00 Middag	18.00-19.00 Istråning			18.00 Middag	18.00-18.30	18:00-19:00 Ispass (Nivå 3)
18.30-19.00						18.45 Middag		18.30-19.00	
19.00-19.30	19.15-20.15 Istråning		19.15 Teori Atletism o Intervju	19.15-19.45 Bollspel			19.15-20.15 Is	19.00-19.30	19:15-20:15 Internmatch
19.30-20.00	Internmatch 2x15					19.30-20.15 Bollspel	4-8 MV med 06/07	19.30-20.00	Domare mm
20.00-20.30								20.00-20.30	
20.30-21.00			20.30-21.30 Istråning	20.30 Kvällsmål		20.30-21.30 Is		20.30-21.00	20:30-21:30 Internmatch
21.00-21.30	21.15 Kvällsmål		Internmatch 2x15			4-8 MV med 04/05		21.00-21.30	Domare mm
21.30-22.00			21.45 Kvällsmål			20.45 Kvällsmål		21.30-22.00	21.45 Kvällsmål
22.00-22.30	22.00 God Natt!		22.30 God Natt!	22.00 God Natt!		22.00 God Natt!		22.00-22.30	22.30 God Natt!

Joel Lundqvist Hockey Camp vecka 30				Lundqvist Goalie Camp vecka 30				BAUER	
Fredag 27/7	Utvecklingsgrupp 06/07		Elitutveckling 04/05	LGC Nivå 3		LGC Nivå 1/2		Fredag 27/7	SKYTTAR
06.30-07.00			Utcheck + städning					06.30-07.00	
07.00-07.30	Utcheck + städning		06.45 Frukost	Utcheck + städning	06.45 Frukost			07.00-07.30	
07.30-08.00	07.45 Frukost			07.30 Frukost		Utcheck + städning		07.30-08.00	07:30 Städning skola (alla)
08.00-08.30			08.00-08.50 Isträning		08.00-08.50 Is	08.00 Frukost		08.00-08.30	08:00 Frukost
08.30-09.00	09.00-09.45		"FHC-övningar"		4-8 MV med 04/05			08.30-09.00	
09.00-09.30	Fys			09.00-10.15 Isträning		09.00-10.15		09.00-09.30	09:00-10:15 Ispass (Nivå 3)
09.30-10.00	10.00 Utvärdering		09.30-10.45			Fys		09.30-10.00	
10.00-10.30	10.15 Frukost		Fys+Bollspel					09.45-10.30	
10.30-11.00	10.30 Bandy	10.30 Skotträning		10.45 Utvärdering		10.30-11.45 Isträning		10.30-11.00	10:30-11:45 Ispass (Nivå 1/2)
11.00-11.30	11.00 Skotträning	11.00 Bandy	11.00 Utvärdering	11.15 Lunch				11.00-11.30	
11.30-12.00			11.45 Lunch					11.30-12.00	
12.00-12.30	12.00-12.50 Isträning			12.15-13.00			12.00-12.50 Is	12.00-12.30	12:00 Städning omkl.rum
12.30-13.00	"FHC-övningar"		12.30-13.00 Skotträning	Fys		12.30 Lunch	4-8 MV med 06/07	12.30-13.00	12:30 Lunch
13.00-13.30				13.00 Frukost			13.15 Lunch	13.00-13.30	13:00 Avslut Skyttar
13.30-14.00	13.30 Lunch					13.30 Utvärdering		13.30-14.00	
14.00-14.30			14.00-15.00 Strafftävling	14.00-15.00 Strafftävling				14.00-14.30	
14.30-15.00			med målvakterna	med utespelare				14.30-15.00	
15.00-15.30	15.15-16.15 Strafftävling					15.15-16.15 Strafftävling		15.00-15.30	
15.30-16.00	med målvakterna		15.45 Avslutning+hamburgare	15.45 Avslutning+hamburgare		med utespelare		15.30-16.00	
16.00-16.30								16.00-16.30	
16.30-17.00	16.45 Avslutning+hamburgare					16.45 Avslutning+hamburgare		16.30-17.00	
17.00-17.30								17.00-17.30	