



Förslag på veckosschema

Här ser ni hur en vecka på Sävehof Handball Camp kan se ut. Aktuellt schema för just din vecka skickas ut till er i god tid innan campen startas.

Till varje pass skall alla vara tejpade och klara. Tider med blankt innehåll är egen tid. MAQ träning kommer att läggas in under de pass när andra grupper tränar.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
09.00-09.30		Försvar	Knäkontroll	Stationstr	Matchspel
09.30-10.00		Ind. Tekn	Mv, ind.Skott	Fys	hela fm
10.00-10.30	Inskrivning	Grupp 1	Grupp 1	Grupp 1	Grupp 1+2
10.30-11.00	Partille	Försvar	Knäkontroll	Stationstr	
11.00-11.30	Vandrarhem	Ind. Tekn	Mv, ind.Skott	Fys	
11.30-12.00	Grupp 2	Grupp 2	Grupp 2		
12.00-12.30	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
12.30-13.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00-13.30					Hemresor
13.30-14.00	Kom igång	Försv/Uppsp	Anfall	Anfall	Hemresor
14.00-14.30	Passningar	6-0&3-2-1	Gbr/ind/Pass	Spel,3-3	Hemresor
14.30-15.00	Grupp 1	Grupp 1	Grupp 1	Grupp 1	Hemresor
15.00-15.30	Kom igång	Försv/Uppsp	Anfall	Anfall	Hemresor
15.30-16.00	Passningar	6-0&3-2-1	Gbr/ind/Pass	Spel,3-3	Hemresor
16.00-16.30	Grupp 2	Grupp 2	Grupp 2	Grupp 2	
16.30-17.00					
17.00-17.30	Middag	Middag	Middag	Middag	
17.30-18.00	Middag	Middag	Middag	Middag	
18.00-18.30		Liseberg			
18.30-19.00	Grillning	Liseberg	Elitspelare		
19.00-19.30	Grillning	Liseberg	Kommer	Föreläsning	
19.30-20.00		Liseberg	Frågor	Droger	
20.00-20.30		Liseberg	Kvällsmål	Doping	
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00		Kvällsmål			
22.00-22.30	Släckt/Tyst	Släckt/Tyst	Släckt/Tyst	Släckt/Tyst	