



Exempel på Campschema 2 dagar med 1 Grupper

3x90 minuter - 4,5 timme - Isträning per dag

1x60 minuter - 1 timme - Fysträning per dag

1x60 minuter - 1 timme - Teori per dag

100 minuters vila mellan Ispassen

3 måltider/dag

Dag 1		
GRUPP 1		
Tid	Aktivitet	tid
08.30	Samling	
09.00-10.20	Isträning	90
10.20-10.30	Spolning/Mellis	
10.30-12.00	Isträning	90
12.00-13.30	Lunch	
13.30-15.00	Isträning	90
15.00	Mellis	
15.20-16.20	Fys	60
16.50-17.50	Teori	60
	Träningsmängd	390
18.00-	klubbträning	
Dag 2		
GRUPP 1 Yngre		
Tid	Aktivitet	tid
08.30	Samling	
09.00-10.20	Isträning	90
10.20-10.30	Spolning/Mellis	
10.30-12.00	Isträning	90
12.00-13.30	Lunch	
13.30-15.00	Isträning	90
15.00	Mellis	
15.20-16.20	Fys	60
16.50-17.50	Teori	60
	Träningsmängd	390
18.00-	klubbträning	