



Exempel på Campschema 2 dagar med 2 Grupper

3x80 minuter - 4 timmar - Isträning per dag

1x60 minuter - 1 timme - Fysträning per dag (20 min mindre på yngre grupp)

1x60 minuter - 1 timme - Teori per dag

100 minuters vila mellan Ispassen

3 måltider/dag

Dag 1					
GRUPP 1 Yngre			GRUPP 2 Äldre		
Tid	Aktivitet	tid	Tid	Aktivitet	tid
08.30	Samling		08.30	Samling	
09.00-10.20	Isträning	80	08.50-09.50	Fys	60
10.50	Lunch		09.55	Mellis	
12.00-13.20	Isträning	80	10.30-11.50	Isträning	80
13.40-14.20	Fys	40	12.20	Lunch	
14.25	Mellis		13.30-14.50	Isträning	80
15.00-16.20	Isträning	80	15.10	Teori/Mellis	60
16.50	Teori	60	16.30-17.50	Isträning	80
	Träningsmängd	340		Träningsmängd	360
18.00-	klubbträning		18.00-	klubbträning	
Dag 2					
GRUPP 1 Yngre			GRUPP 2 Äldre		
Tid	Aktivitet	tid	Tid	Aktivitet	tid
08.30	Samling		08.30	Samling	
09.00-10.20	Isträning	80	08.50-09.50	Fys	60
10.50	Lunch		09.55	Mellis	
12.00-13.20	Isträning	80	10.30-11.50	Isträning	80
13.40-14.20	Fys	40	12.20	Lunch	
14.25	Mellis		13.30-14.50	Isträning	80
15.00-16.20	Isträning	80	15.20	Teori/Mellis	60
16.50	Teori	60	16.30-17.50	Isträning	80
	Träningsmängd	340		Träningsmängd	360
18.00-	klubbträning		18.00-	klubbträning	