



HKF SUMMER CAMP UGE 31 2020

- SOLODANS



Lørdag			Søndag				
Is	Fysisk		Is	Fysisk			
Hall	Multisal		Hall	Multisal			
6:30			6:30				
6:45			6:45				
7:00			7:00				
7:15			7:15				
7:30			7:30				
7:45			7:45				
8:00			8:00				
8:15			8:15				
8:30			8:30				
8:45	Selvtræning		8:45	Iskørsel			
9:00			9:00				
9:15			9:15				
9:30			9:30	H2			
9:45	Iskørsel		9:45				
10:00	H1 + H2		10:00	H1			
10:15			10:15				
10:30			10:30				
10:45			10:45				
11:00			11:00	Iskørsel			
11:15			11:15				
11:30	Iskørsel		11:30	H1 + H2			
11:45			11:45				
12:00			12:00				
12:15	H2		12:15				
12:30			12:30				
12:45	H1		12:45	Iskørsel			
13:00			13:00	YOGA H1+H2			
13:15			13:15				
13:30		13:30					
13:45	Iskørsel		13:45				
14:00	Selvtræning	YOGA H1+H2	14:00	RIK CAMP			
14:15					14:15		
14:30					14:30		
14:45					14:45		
15:00			15:00				
15:15			15:15				
15:30	Program Træning		15:30				
15:45			15:45				
16:00			16:00				
16:15			16:15				
16:30			16:30				
16:45		16:45					
17:00		17:00					
17:15		17:15					
17:30		17:30					
17:45	Iskørsel		17:45				
18:00	Selvtræning		18:00	Iskørsel			
18:15			18:15	RIK CAMP			
18:30			18:30				
18:45			18:45				
19:00			19:00				
19:15			19:15				
19:30			19:30				
19:45			19:45				
20:00			20:00				
20:15			20:15				
20:30		20:30					
20:45		20:45					
21:00		21:00					
21:15		21:15					
21:30		21:30					
21:45		21:45					
22:00		22:00					
22:15		22:15					
22:30		22:30					

OMKLÆDNING I HKF OMK I HAL 2

Lørdag:							
10.00-11.30:	H1+H2						
11.30-11.45:	Iskørsel						
11.45-12.45:	H2						
12.45-13.45:	H1						
13.45-14.00:	Iskørsel						
14.00-15.30:	Yoga						
15.45-17.45:	Programtræning						
17.45-18.00:	Iskørsel						
18.00-19.45:	45 + 18.00-21.00 Selvtræning						
Søndag:							
9.00-10.00:	H1						
10.00-11.00:	H2						
11.00-11.15:	Iskørsel						
11.15-12.45:	H1+H2						
12.45-13.00:	Iskørsel						
13.00-14.30:	Yoga						
Hold 1: Marjo, Emilia og Emma							
Hold 2: Alexander Summer, Naja og Thea							