HKF SUMMER CAMP UGE 31

	Lørdag Is (Hal1)	Lørdag Fysisk (Multisal)	Søndag Is (Hal1)	Søndag Fysisk (Multisal)
06.30				
06.45				
07.00				
07.15				
07.30				
07.45				
08.00				
08.15				
08.30	Selvtræning			
08.45			Iskørsel	
09.00			H2	
09.15				
09.30				
09.45	Iskørsel			
10.00	H1 + H2		H1	
10.15				
10.30				
10.45				
11.00			Iskørsel	
11.15			H1 + H2	
11.30	Iskørsel			
11.45	H2			
12.00				
12.15				
12.30				
12.45	H1		Iskørsel	
13.00			RIK CAMP	YOGA H1+H2
13.15				
13.30				
13.45	Iskørsel			
14.00	Selvtræning	YOGA H1+H2		
14.15				
14.30				
14.45				
15.00				
15.15				
15.30				
15.45	Program Træning			
16.00				
16.15				
16.30				
16.45				
17.00				
17.15				
17.30				
17.45	Iskørsel			
18.00	Selvtræning		Iskørsel	
18.15			RIK CAMP	
18.30				
18.45				
19.00				
19.15				
19.30				
19.45				
20.00				
20.15				
20.30				
20.45				
21.00				
21.15				
21.30				
21.45				
22.00				
22.15				
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
14.00-15.45 + 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