

År 2019		DANSK METAL HIGH PERFORMANCE CAMP U16 & U17								7.-10. November			
Fredag				Lørdag				Søndag					
U 16		U 17		U17		U16		U 17		U 16			
Vest	Øst	Vest	Øst	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4		
0700-0730	Morgenmad	Morgenmad		Morgenmad	Morgenmad		07:40	07.15 Morgenmad			0700-0730		
0730-0800		07.40				08.10	Morgenmad	07.45-08.15			0730-0800		
0800-0830	08.10-09.00 IS	08.00-08.45	Morgenmad	Morgenmad	08.00-08.45	08.10-09.00 IS	Morgenmad		Teori U17 målmand	08.00 Morgenmad	0800-0830		
0830-0900	B+Fw special	Ironman 1	08.45-09.30		Ironman 3	Nærkamp		08.45-09.30	Spillerevaulering	Spillerevaulering	0830-0900		
0900-0930		09.15-10.05 IS	Ironman 1		09.15-10.05	Frugt omklædn.		Ironman 3	09.00-10.30 kamp 2 U17	09.00-09.30	0900-0930		
0930-1000	09.30-10.15	B+Fw special		09.40-10.25	Istræning	09.30-10.15	09.40-10.25		2 x 20 min./3 x 15 min	Teori U16 målmand	0930-1000		
1000-1030	Teori mental		10.20-11.10 IS	Ironman 1	Frugt omklædn.	Teori mental	Ironman 3	10.20-11.10 IS		Spillerevaulering	1000-1030		
1030-1100	10.30-11.15	10.45-11.30	Istræning			10.30-11.30		Nærkamp	Spillerevaulering	Spillerevaulering	1030-1100		
1100-1130	Ironman 1	Teori mental		11.25-12.15	11.00-11.45	Ironman 3	11.25-12.15		Spillerevaulering	11.00-12.30 kamp 2 U16	1100-1130		
1130-1200	Frokost	Frokost		Istræning	Teori mental	Frokost	Istræning	Frokost	Spillerevaulering	2 x 20 min./3 x 15 min	1130-1200		
1200-1230			12.10 frokost		12.10 frokost				Frokost		1200-1230		
1230-1300	12.45-13.35 is		12.45-13.30	Frokost		12.30-13.20 is	Frokost	12.30-13.15	Afslutning - "Ren vinder"		1230-1300		
1300-1330	Spilmomenter		Teori mental			Rundt målet	13.15-14.00	Teori mental		Frokost	1300-1330		
1330-1400	Frugt og snack	13.50-14.40 is		13.30-14.15	13.35-14.25 is		Teori mental	Snack		Afslutning - "Ren vinder"	1330-1400		
1400-1430		Spilmomenter	Snack	Teori mental	Istræning	13:35 - 14:15	14:15 - 15:00		Hjemrejse	Hjemrejse	1400-1430		
1430-1500	14.30-15.30	Frugt og snack	14.55-15.45 IS	14.30-15.30		Video	Video	14.40-15.30 IS	Sandwich med til turen	Sandwich med til turen	1430-1500		
1500-1530	Ironman 2		Istræning	Ironman 2	15:00 - 15:45	Snack	Snack	14.40-15.30 IS			1500-1530		
1530-1600		15.30-16.30		Snack	Video						1530-1600		
1600-1630		Ironman 2		Snack			16.10-17.00	15:45 - 16:30			1600-1630		
1630-1700	16.30 Middag		16.30-17.30	17.15-18.05			Istræning	Video			1630-1700		
1700-1730			Ironman 2	Istræning			17.15 Middag				1700-1730		
1730-1800			18.30 Middag		17.30-19.00 kamp U16/U17		17.50-18.20 Teori				1730-1800		
1800-1830	18.15-19.45 kamp 1 U16				2 x 20 min./3 x 15 min		Dommer				1800-1830		
1830-1900	2 x 20 min./3 x 15 min		19.00-19.20 Teori								1830-1900		
1900-1930	"Landskamp"		Hvad skal der til!								1900-1930		
1930-2000					19.45 Middag		19.30-21.00 kamp U16/U17				1930-2000		
2000-2030			20.15-21.45 kamp 1 U17				2 x 20 min./3 x 15 min				2000-2030		
2030-2100	20.30-21.00 Teori		2 x 20 min./3 x 15 min		20.45-21.15 Teori						2030-2100		
2100-2130	Hvad skal der til!		"Landskamp"		Dommer		Frugt og snack				2100-2130		
2130-2200	21.30 Frugt og snack		Frugt og snack		Frugt og snack						2130-2200		
2200-2230	Godnat				Godnat						2200-2230		
2230-2300			Godnat				Godnat				2230-2300		
Ironman 1: Chins		Ironman 2: Squat og bænk		Ironman 3: Brutal og længdehop									