



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
www.ishockey.dk
www.metalligaen.dk
ishockey@ishockey.dk
Phone +45 7025 2605

Indkaldelse til U14 Vest Nord-unionssamling i Herning

21. november 2019

Lørdag den 14. december 2019

Så er tiden igen inde, til at de spillere som er indstillet til U14, skal til unionssamling i Herning.

Alle spillerne / klubben sørger selv for transport, til og fra Herning (i kan evt. arrangere fælleskørsel)
Det er altid en god ide at spise godt hjemmefra og evt. tage frugt m.m. med, da det bliver en lang dag.

Programmet for dagen ser således ud:

10.00	Mødetid i omklædningsrum information / omklædning til brutal mave test
10.30-11:00	Brutal mave test i styrkerummet herefter opvarmning til is-pas
11.30-12.45	1. Ispas herefter i bad inden frokost
13.25-14.00	Frokost omklædning til chins og stående længde
14.00-14.30	Stående længde og chins test herefter opvarmning til 2. is-pas
15.15-16.30	2. Ispas / tak for denne gang

Er der nogen spillere, som har allergi eller andet, og bør undgå nogle bestemte madvarer, skal dette oplyses til lederne.

Betaling til frokost, på **ca. 70,00 kr.** afregnes ved ankomst til holdlederne. Prisen kan variere lidt.
Spillere er automatisk tilmeldt frokost.

Du skal medbringe følgende til turen:

Ishockeyudstyr, stove, skøjtebeskytter, **drikkedunk**, svedundertøj, undertøj, strømper & håndklæde til 2 istræninger.
Træningsdragt & løbesko (kan/vil også foregå udendørs). **NB! husk nyslebne skøjter.**

Afbud skal ske hurtigst muligt til:

Ole Holmberg (træner) Oholmberg@stofanet.dk tlf. 22 33 42 69
Keld Frederiksen (træner) kfur65@gmail.com
Anders Borup Olsen (træner) andersborupolsen@live.dk tlf. 23 63 55 12
Steen Larsson (holdleder) steenlarsson@hotmail.com tlf. 24 66 65 95

Vi ser frem til endnu en spændende og udbytterig dag.



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet

Scandic

