



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

Weekendsamling i Herning den 23.-24. november

Lørdag (gruppe 1)

10:15	Mødetid
10.15-10.30	Spillermøde
10.30-11.20	Omklædning/opvarmning
11.20-11.30	Gennemgang af træning
11.30-12.30	Istræning
12.30-13.00	Frokost medbragt hjemmefra
13.30-15.00	Hvile
15.00-16.30	Spillermøde med video og snack
16.30-17.00	Aftensmad, Danhostel
17.00-17.30	Hvile
17.30-18.20	Omklædning/opvarmning
18.20-18.30	Oplæg
18.30-20.00	Kamp
20.00-20.30	Omklædning
20.30-21.30	Teori samt sandwich
21.30	Godnat

Lørdag (gruppe 2)

10:15	Mødetid
10.15-10.30	Spillermøde
11.00-11.30	Frokost medbragt hjemmefra
11.30-12.35	Omklædning og opvarmning
12.35-12.45	Gennemgang af træning
12.45-13.45	Istræning
13.45-15.00	Hvile
15.00-16.30	Spillermøde med video og snack
16.30-17.00	Aftensmad, Danhostel
17.00-17.30	Hvile
17.30-18.20	Omklædning/opvarmning
18.20-18.30	Oplæg
18.30-20.00	Kamp
20.00-20.30	Omklædning
20.30-21.30	Teori og sandwich
21.30	Godnat



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Søndag (alle)

06.45-07.15	Morgenmad Danhostel
07.15-07.00	Tjek ud af Danhostel
07.00-08.05	Omklædning/opvarmning
08.05-08.15	Gennemgang af træning
08.00-09.00	Istræning
09.00-10.45	Spiller/video møde og snack
10.45-11.15	Frokost, Danhostel
11.15-12.05	Omklædning og opvarmning
12.05-12.15	Oplæg til kamp
12.15-14.00	Kamp
14.00-14.30	Omklædning/nedvarmning
14.30-15.00	Afslutning samt sandwich