

År 2020		METAL HIGH PERFORMANCE CAMP U16 & U17								30.-1. Okt/Nov	
Fredag				Lørdag				Søndag			
U 16		U 17		U17	U16	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 målmænd		08.00 Morgenmad	
0830-0900	B+Fw special	Ironman 1	08.45-09.30		Ironman 3	Nærkamp		08.45-09.30	Spillerevaluering		Spillerevaluering
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
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 målmænd
1000-1030	Teori mental		10.20-11.10 IS	Ironman 1	Frugt omklædn.	Teori mental	Ironman 3	10.20-11.10 IS			Spillerevaluering
1030-1100	10:30-11.15	10.45-11.30	Istræning			10.30-11.30		Nærkamp	Spillerevaluering		Spillerevaluering
1100-1130	Ironman 1	Teori mental		11.25-12.15	11.00-11.45	Ironman 3	11.25-12.15		Spillerevaluering		11.00-12.30 kamp 2 U16
1130-1200	Frokost	Frokost		Istræning	Teori mental	Frokost	Istræning	Frokost	Spillerevaluering		2 x 20 min./3 x 15 min
1200-1230			12.10 frokost		12.10 frokost				Frokost		
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"		
1300-1330	Spilmomenter		Teori mental			Rundt målet	13.15-14.00	Teori mental			Frokost
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"
1400-1430		Spilmomenter	Snack	Teori mental	Istræning	13:35 - 14:15	14:15 - 15:00		Hjemrejse		Hjemrejse
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
1500-1530	Ironman 2		Istræning	Ironman 2	15:00 - 15:45	Snack	Snack	Rundt målet			
1530-1600		15.30-16.30		Snack	Video						
1600-1630		Ironman 2		Snack				16.10-17.00	15:45 - 16:30		
1630-1700	16.30 Middag		16.30-17.30	17.15-18.05				Istræning	Video		
1700-1730			Ironman 2	Istræning				17.15 Middag			
1730-1800		18.30 Middag		17.30-19.00 kamp U16/U17		17.50-18.20 Teori					
1800-1830	18.15-19.45 kamp 1 U16			2 x 20 min./3 x 15 min		Dommer					
1830-1900	2 x 20 min./3 x 15 min		19.00-19.20 Teori								
1900-1930	"Landskamp"		Hvad skal der til?								
1930-2000			19.45 Middag		19.30-21.00 kamp U16/U17						
2000-2030		20.15-21.45 kamp 1 U17				2 x 20 min./3 x 15 min					
2030-2100	20.30-21.00 Teori		2 x 20 min./3 x 15 min		20.45-21.15 Teori						
2100-2130	Hvad skal der til?		"Landskamp"		Dommer		Frugt og snack				
2130-2200	21.30 Frugt og snack		Frugt og snack		Frugt og snack						
2200-2230	Godnat				Godnat						
2230-2300		Godnat				Godnat					

Ironman 1: Chins Ironman 2: Squat og bænk Ironman 3: Brutal og længdehop