



PROGRAM OIK CAMP 42

2018

OIK inbyder til 3 skægge, intense og lærerige dage. Ungdoms- og juniorspillere får muligheden for at træne ekstra i en del af ferien. Vi tilbyder 6 istræninger samt Vi har delt dagene op, så der vil være forskellige ansigter på isen og forskellige temaer på dagene. Du møder Yannick Vedel, Alexander Hansson (træner 1.div/U20), Dimitri Kuznetsov (1.div) samt ungdomstrænere fra OIK.

Tirsdag den 16.10.

Gruppe 1 (yngste gruppe)

07.45 – 08.25 mødetid + omklædning

08.30 – 09.30 istræning # 1

09.45 – 10.00 omklædning

10.15 – 11.15 fysisk træning

11.30 – 12.00 Frokost

13.00 – 14.15 istræning # 2

14.15 – 15.00 omklædning + oprydning + tak for idag

Gruppe 2 (ældste gruppe)

09.00 mødetid

09.15 – 10.15 fysisk træning

11.00 – 12.00 istræning # 1

12.00 – 12.20 omklædning

12.30 – 13.00 frokost

13.40 – 14.05 Hop + spænst

14.30 – 15.45 istræning # 2

15.45 – 16.30 omklædning + oprydning + tak for i dag

Onsdag den 17.10.

Gruppe 1 (yngste gruppe)

07.45 – 08.25 mødetid + omklædning

08.30 – 09.30 istræning # 1

09.45 – 10.00 omklædning

10.15 – 11.15 fysisk træning

11.30 – 12.00 Frokost

13.00 – 14.15 istræning # 2

14.15 – 15.00 omklædning + oprydning + tak for idag

Gruppe 2 (ældste gruppe)

09.00 mødetid

09.15 – 10.15 fysisk træning

11.00 – 12.00 istræning # 1

12.00 – 12.20 omklædning

12.30 – 13.00 frokost

13.40 – 14.05 fysisk træning



PROGRAM OIK CAMP 42

2018

14.30 – 15.45 istræning # 2

15.45 – 16.30 omklædning + oprydning + tak for i dag

Torsdag den 18.10.

Gruppe 1 (yngste gruppe)

07.45 – 08.25 mødetid + omklædning

08.30 – 09.30 istræning # 1

09.45 – 10.00 omklædning

10.15 – 11.15 fysisk træning

11.30 – 12.00 Frokost

13.00 – 14.15 istræning # 2

14.15 – 15.00 omklædning + oprydning + tak for idag

Gruppe 2 (ældste gruppe)

09.00 mødetid

09.15 – 10.15 fysisk træning

11.00 – 12.00 istræning # 1

12.00 – 12.20 omklædning

12.30 – 13.00 frokost

13.40 – 14.05 Hop + spænst

14.30 – 15.45 istræning # 2

15.45 – 16.30 omklædning + oprydning + tak for i dag

Pris: kr. 500,- inkl. 6 ispas, mindst 3 x fys, 3 varme måltider, OIK-souvenir og mellemmåltid.

Tid: Tirsdag 16.10. til torsdag 18.10. i uge 42.

Hvem? Piger og drenge født 2004 til 2010. Alle niveauer er velkomne.

Vilkår: Du får hjælp i løbet af dagen, men forældre kan ikke være med rundt på aktiviteterne og kan kun være i omklædningen inden istræninger

MÅLMÆND er som altid meget velkomne!

Medbring: Indesko, løbesko, ishockeyudstyr, håndklæde, drikkedunk,

Tilmelding og betaling: kan ske på oikshop.dk fra 11.10. og frem til midnat 15.10. Efter dette lukkes for tilmelding. Der kan ikke betales kontant ved campens start.

Spørgsmål? Rettes til Anders Holst på ah@oik.dk, hvis du har spørgsmål, kommentarer eller andet.