

Uge 31 – Camp i HKF



Mandag 27/7-2026		Tirsdag 28/7-2026		Onsdag 29/7-2026		Torsdag 30/7-2026		Fredag 31/7-2026	
IS	Dans / OFF ice	IS	OFF ice	IS	Dans / OFF ice	IS	OFF ice	IS	Dans / OFF ice
	8:30-8:50 Opvarmning 3+4+5+6		8:30-8:50 Opvarmning 3+4+5+6		8:30-8:50 Opvarmning 3+4+5+6		8:00-9:00 TS fra DSU 1+2		8:30-8:50 Opvarmning 3+4+5+6
9:00-9:45 3+4+5+6		9:00-9:45 3+4+5+6		9:00-9:45 3+4+5+6		9:15-10:00 3+4+5+6		9:00-9:45 3+4+5+6	
9:45-10:30 1+2		9:45-10:30 1+2		9:45-10:30 1+2		10:00-10:45 1+2		9:45-10:30 1+2	
10:30-10:45 ISKØRSEL		10:30-10:45 ISKØRSEL		10:30-10:45 ISKØRSEL		10:45-11:00 ISKØRSEL		10:30-10:45 ISKØRSEL	
10:45-11:30 1+2		10:45-11:30 1+2		10:45-11:30 1+2		11:00-11:45 1+2		10:45-11:30 1+2	
11:30-12:15 6		11:30-12:15 5+6		11:30-12:15 6		11:45-12:30 5+6		11:30-12:15 6	
12:15-12:45 ISKØRSEL + FROKOST		12:15-13:00 ISKØRSEL + FROKOST		12:15-12:45 ISKØRSEL + FROKOST		12:30-13:15 ISKØRSEL + FROKOST		12:15-12:45 ISKØRSEL + FROKOST	
12:45-13:30 4+5		13:00-13:45 2+3+4 + prog. E		12:45-13:30 4+5		13:15-14:00 2+3+4 + prog. C		12:45-13:30 4+5	
13:30-14:15 1 + prog. C	13:30-14:15 2+3+6	13:45-14:30 1 + prog. E	14:00-15:00 2+3+ 4+5+6	13:30-14:15 1 + prog. E	13:30-14:15 2+3+6	14:00-14:45 1 + prog. E	14:15-15:00 3+4+5+6	13:30-14:15 1 + prog. C	13:30-14:15 2+3+6
14:15-14:30 ISKØRSEL		14:30-14:45 ISKØRSEL		14:15-14:30 ISKØRSEL		14:45-15:00 ISKØRSEL		14:15-14:30 ISKØRSEL	
14:30-15:15 2+3	14:30-15:15 1+4+5	14:45-15:30 Prog. C	14:45-15:30 1 (udstræk)	14:30-15:15 2+3	14:30-15:15 1+4+5	15:00-15:45 Fri is		14:30-15:15 2+3	14:30-15:15 1+4+5
15:15-16:00 Fri is				15:15-16:00 Fri is				15:15-16:00 Fri is	

Loungen:
Frokost, Snacks, Spil,
Teknisk oplæg for hold 1+2

Multisalen:
Opvarmning, Dans, OFF ice

Opvarmning:
Alle hold varmer op min. 20 min. inden man går på is 😊
Opvarmning på planen (med grønt) er med træner.

Menu (Buffet med salat og brød):
Mandag: Pasta bolognese
Tirsdag: Kylling i karry m. ris
Onsdag: Kødboller m. flødekartofler
Torsdag: Stegte nudler m. kyllingespjyd og dip
Fredag: Pizza m. forskellig topping

Hold 1 Amanda, Camilla, Celine, Emilia, Jacq, Matilda
Hold 2 Alexandra, Freja
Hold 3 Esmee, Rancy, Victoria
Hold 4 Luna, Merle
Hold 5 Josefine, Marie, Sofia, Sofie, Vigga, Ziva
Hold 6 Alma, Freya, Liva, Luna, Stella, Olivia, Wilda

(HKF omklædning 2 i hal 2)
(HKF omklædning 2 i hal 2)
(HKF omklædning 1 - gennem metalldørene i hal 1)
(HKF omklædning 1 - gennem metalldørene i hal 1)
(HKF omklædning 1 - gennem metalldørene i hal 1)
(HKF omklædning 1 - gennem metalldørene i hal 1)