



*Believe in yourself
Never Stop Dreaming*

HKF CAMP UGE 7 2020



INFO@HKFSKATE.DK



+45 49112567



WWW.HKFSKATE.DK

HKF WINTER BREAK CAMP

HVEM KAN DELTAGE PÅ CAMPEN

Løbere med minimum DSU Basic I og opefter kan deltage på Winter Break Camp.
Der opdeles efter niveau.

TRÆNINGEN

Der trænes mandag til fredag i uge 7 (10. – 14. februar). Der kan vælges 2 eller 3 ispas om dagen. Derudover er der off ice hver dag i form af fysisk træning, ballet eller rotation.

Træningen vil primært ligge i tidsrummet kl. 9.00 - 18.00, dog starter vi kl. 8 tirsdag og torsdag.

Det første ispas hver dag påtænkes at være dedikeret til skating skills. Vi prøver kræfter med spring, piruetter, trin, buer og skating skills.

MAD – OPSYN – OVERNATNING

Der er ikke forplejning, opsyn eller overnatning.

PRIS OG TILMELDING

PRISEN FOR CAMPEN ER:

2 ispas pr. dag + off ice (10 ispas i alt): 1.000kr. i alt
3 ispas pr. dag + off ice (14 ispas i alt): 1.400kr. i alt

TILMELDING SENEST 31. JANUAR

På www.hkfskate.dk under "events"

Deltagerliste og tidsplan udsendes senest 5 dage før campens start.

SKATING SKILLE OG STYRKE

Du vil blive undervist på is af HKF's dygtige trænere ledet af Oleg Tolkach.

OFF ICE

Du vil blive undervist udenfor isen i fysisk træning, ballet eller rotation hver dage af HKFs trænerstab.



*Believe in yourself
Never Stop Dreaming*

HKF WINTERBREAK CAMP



GROVUDKAST TIL TIDSPLAN - MED FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER NÅR VI KENDER ANTAL TILMELDTE OG NIVEAU

	Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
	Is	Fysisk/ ballet	Rotation	Is	Fysisk/ ballet	Rotation	Is	Fysisk/ ballet	Rotation	Is	Fysisk/ ballet	Rotation	Is	Fysisk/ ballet	Rotation
06:30															
06:45															
07:00															
07:15															
07:30															
07:45															
08:00															
08:15					Iskørsel						Iskørsel				
08:30					H1 + H2 SS						H1 + H2 SS				
08:45															
09:00					H1a						H1b				
09:15															
09:30					Iskørsel						Iskørsel				
09:45															
10:00															
10:15		H2			H2	H1b					H1	H2a		H1	H2a
10:30															
10:45															
11:00															
11:15		H1			H1	H2b					H2	H1a		H2	H1a
11:30															
11:45															
12:00															
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15		Iskørsel			Iskørsel						Iskørsel			Iskørsel	
13:30															
13:45		H1 + H2 SS			Hold 2						Hold 2			Hold 2	
14:00															
14:15															
14:30															
14:45															
15:00															
15:15															
15:30		Iskørsel			Iskørsel						Iskørsel			Iskørsel	
15:45															
16:00		Hold 1			Hold 2						Hold 2				
16:15															
16:30															
16:45		Hold 2													
17:00															
17:15		Iskørsel			Hold 1						Hold 1			Hold 2	
17:30															
17:45		Hold 1			Iskørsel						Iskørsel			Iskørsel	
18:00															
18:15															
18:30															
18:45		Hold 2												Hold 1	
19:00															
19:15															
19:30		Iskørsel									Iskørsel				