****

**Skating Camp 2024**

Kvällsläger grupper och schema

Tränare:

Susanne Seger

Mikaela Seger

Information:

Vi har glädjen att meddela att både A och B-åkare erbjuds träna 3 ispass per dag under kvällslägret både vecka 31 och 32. Trots pågående förändringar vad gäller tävlingsklasser inför säsongen 2024/2025 har gruppindelning gjorts efter vilken klass åkarna tävlat i under vårsäsongen 2024.

Vi ser kost som en enormt viktig del av träning och därför är det viktigt att åkarna har med sig tillräckligt med mat till ishallen för att orka träna fler pass, kylskåp och mikro finns till förfogande.

Vi ser fram emot roliga veckor med mycket träning & gemenskap!

Kvällsläger vecka 31

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** | **Grupp 4** |
| A-åkare | Jun B1/Sen B1 | Ung 13 B1/Ung 15 B1 | Ung 15 B2 |
| Alva EnglundSamuel Djupfeldt Vera Öjdemark Mariana Achkasova Vanessa Norin  | Alice Leeman Molly Angermayr (mån, ons, fre)Lisa Mitazaki  | Astrid SäfströmEmma Wikström Emmie Svensson FrödingIda Stomberg  | Klara Witte Eleni Ioannadis  |

|  |
| --- |
| **Schema is – mån, ons, fre** |
| 17.15-18.00 Teknik  | Grupp 2, 3, 4 |
| 18.00-18.45 Teknik  | Grupp 1, 3  |
| 19.00-19.45 Teknik  | Grupp 1, 2, 4 |
| 19.45-20.30 Skating skills  | Grupp 2, 3, 4 |
| 20.45-21.30 Skating skills  | Grupp 1  |

|  |
| --- |
| **Schema is – tis, tors**  |
| 17.15-18.00 Koreografi & stil  | Grupp 1, 2, 3, 4 |
| 18.00-18.45 Teknik  | Grupp 2, 3, 4 |
| 19.00-19.45 Teknik  | Koreografi – åkare som ska ha koreografi detta pass bjuds in av tränare.  |
| 19.45-20.30 Teknik  | Grupp 1, 3, 4 |
| 20.45-21.30 Teknik  | Grupp 1, 2 |

|  |
| --- |
| **Schema fys – mån-fre** |
| 16.30-17.00 | Grupp 1, 2, 3, 4  |

Kvällsläger vecka 32

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** |
| A-åkare | B1 | B2 |
| Alva EnglundSamuel Djupfeldt Maja Byhlin Vera Öjdemark Mariana Achkasova Vanessa Norin  | Julia Johansson Alice Leeman Astrid Säfström Elvira Byström Emma Wikström Emmie Svensson Fröding Ida Stomberg  | Molly Kristoffersson Eleni Ioannadis Klara Witte Noelia Aranda Montero Joy Fikany Isabelle Öjdemark  |

|  |
| --- |
| **Schema is – mån, tis** |
| 17.15-18.00 Teknik  | Grupp 2, 3 |
| 18.00-18.45 Teknik | Grupp 1, 2 |
| 19.00-19.45 Teknik  | Grupp 1, 3  |
| 19.45-20.30 Skating skills  | Grupp 2, 3 |
| 20.45-21.30 Skating skills  | Grupp 1 |

|  |
| --- |
| **Schema fys – mån, tis**  |
| 17.15-17.45 | Grupp 1, 2, 3 |