**En bild som visar tak, golv, inomhus, rink

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar person, inomhus, fötter, skodon

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar mark, person, sport

Automatiskt genererad beskrivning**

**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 Englund  Samuel Djupfeldt  Vera Öjdemark  Mariana Achkasova  Vanessa Norin | Alice Leeman  Molly Angermayr (mån, ons, fre) Lisa Mitazaki | Astrid Säfström Emma Wikström  Emmie Svensson Fröding  Ida 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 Englund  Samuel 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 |