



Skating Camp 2022

Uppstartsläger 11–15 augusti, grupper och schema

Tränare

Susanne Seger, tors-mån
Mikaela Seger, tors-mån
Rickard Olsson, tors-mån
Alexandra Sandström, lör-sön
Ytterligare tränare kan tillkomma.

Grupper

Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3
A-åkare	B-åkare med test 3/3 och högre	Ungdom 15 B, Junior B
Märta Sundelin	Astrid Säfström	Elin Stomberg
Alva Englund	Vera Öjdemark	Julia Johansson (tors, lör)
Viktoria Davtyan	Mariana Achkasova	Molly Angermayr
Amanda Riste (tors, fre, lör)		Alice Leeman
Rickard Olsson		Linnea Kjell

Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6
Minior B, Ungdom 13 B	Minior C, Ungdom 13 C med test 1/1 och högre	Ungdom 15 C, Junior C med test 1/1 och högre
Emma Wikström	Ida Rognehag	Molly Kristoffersson
Elvira Byström	Emmie Svensson-Fröding	Ella Lundekvam
Ella Johansson	Noelia Aranda Montero	Eleni Ioannadis
Vanessa Norin	Joy Fikany	Klara Witte
Ida Stomberg		



Grupp 7	Grupp 8	Grupp 9
Ungdom C med tävlingstest eller fritest 1	Minior C med tävlingstest eller fritest 1	Nybörjargrupp
Stina Ivarsson	Amaya Aranda Montero	Nadine Omayrat
Emilie Lem (ej sön)	Eirini Grypari	Randa Omayrat
Selma Witte	Maria Grypari	Tuva Schöld
Alma Björck	Felicity Harrington	Ann Hanoon
Ingrid Widell (tors)		Ella Sundmark
Emelie van den Brink		Elise Sprak

Grupper vid träning av Basictest

Tävlingstest: Nadine Omayrat, Randa Omayrat, Tuva Schöld, Ann Hanoon, Ella Sundmark, Elise Sprak.

Basic 1: Mariana Achkasova, Stina Ivarsson, Emilie Lem, Selma Witte, Alma Björck, Ingrid Widell, Emelie van den Brink, Amaya Aranda Montero, Eirini Grypari, Maria Grypari, Felicity Harrington.

Basic 2: Ella Lundekvam, Eleni Ioannadis, Klara Witte, Noelia Aranda Montero, Joy Fikany.

Basic 3: Elin Stomberg, Julia Johansson, Molly Angermayr, Alice Leeman, Linnea Kjell, Emma Wikström, Elvira Byström, Ella Johansson, Ida Stomberg, Ida Rognehag, Emmie Svensson-Fröding, Molly Kristoffersson.

Basic 4: Astrid Säfström, Vanessa Norin.



Schema torsdag, fredag, måndag

Isträning

Tider	Grupper (tors, fre, mån)
8.00-8.45	Basic 1
8.45-9.30	Tävlingstest och Basic 2
9.45-10.30	Steg grupp 1
10.30-11.15	Basic 3 och 4
11.30-12.15	Grupp 1
12.15-13.00	Grupp 7, 8, 9
13.00-13.45	Lunch tränare
13.45-14.30	Grupp 2, 3, 4
14.30-15.15	Grupp 5 och 6
15.30-16.15	Grupp 1 och 2
16.15-17.00	Grupp 3 och 4

Fysträning

Tider	Grupper (tors, fre, mån)
9.35-10.20	Grupp 3, 4
13.00-13.45	Grupp 5, 6
13.15-14.00	Grupp 7, 8, 9



16.15-17.00	Grupp 1, 2
--------------------	------------

Mentalträning

Tider	Fredag	Måndag
17.15-18	Grupp 2, 3, 4	Grupp 1

Schema lördag, söndag

Isträning

Tider	Grupper (lör, sön)
9.00-9.45	Basic 1
9.45-10.30	Tävlingsstest och Basic 2
10.45-11.30	Steg grupp 1
11.30-12.15	Basic 3, 4
12.30-13.15	Grupp 1
13.15-14.00	Grupp 7, 8, 9
14.15-15.00	Grupp 2, 3, 4
15.00-15.45	Grupp 5, 6
16.00-16.45	Grupp 1, 2
16.45-17.30	Grupp 3, 4



Fysträning

Tider	Grupper (lör, sön)
10.30-11.15	Grupp 3, 4
10.40-11.25	Grupp 7, 8, 9
15.00-15.45	Grupp 1, 2
15.55-16.40	Grupp 5, 6

Mentalträning

Tider	Grupper (lör, sön)
9.45-10.30	Grupp 2, 3, 4
14.10-14.55	Grupp 7, 8, 9
16.40-17.25	Grupp 5, 6
17.30-18.15	Grupp 1