



Skating Camp 2023

Uppstartsläger grupper och schema

Tränare:

Susanne Seger, tors, mån

Kerstin Glantz, fre-sön

Rickard Olsson, tors-sön

Samuel Djupfeldt, tors-sön

Ytterligare tränare kan tillkomma.

Information:

Vi har glädjen att meddela att samtliga anmälda åkare fått en plats till Uppstartsläget.

Isträningarna anpassar sig efter varje åkares nivå och kommer främst fokusera på hopp, piruetter och skating skills. Utöver det jobbar vi även med koreografi och tolkning av musik.

Fysträningarna fokuserar på styrka, kondition, spänst, rotation och annan grenspecifik träning. Hopprep medtages.

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. Lunch serveras i ishallen.

Åkarna förväntas vara i ishallen från att deras grupp har sin första träning tills att de har sin sista träning för dagen. Det erbjuds inga aktiviteter utöver själva träningspassen, därför rekommenderar vi att framför allt yngre åkare har med någon typ av sysselsättning, exempelvis kortlek, som de kan underhålla sig med mellan träningarna.

Gruppindelningen är gjord utefter vilken tävlingsklass som åkarna kommer ingå i under kommande säsong.

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



| Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 |
|--|--|---|
| A-åkare | Ung 15 B1/Jun B1/Sen B1 | Ung 15 B2/Jun B2 |
| Alva Englund Märta Sundelin Maja Roininen Byhlin (lör, sön) Victoria Davtyan | Astrid Säfström Vera Öjdemark Lisa Mitazaki Mariana Achkasova | Eleni Ioannadis Emma Wikström Alice Leeman Julia Johansson (sön mån) Elin Stomberg (sön, mån) |

| Grupp 4 | Grupp 5 | Grupp 6 |
|---|---|--|
| Ung 13 B | Ung C 1/Jun C 1 | Ung 15 C/Jun C |
| Ida Stomberg Vanessa Norin Ella Johansson Emmie Svensson-Fröding | Noelia Aranda Montero Joy Fikany Klara Witte Molly Kristoffersson Nova Lundberg Ida Rognehag | Selma Witte Tuva Schöld Stina Ivarsson |

| Grupp 7 | Grupp 8 | Grupp 9 |
|--|--|--|
| Ung 13 C | Minior C | Nybörjare |
| Emelie van den Brink Elise Sprak Karin Hjortsberg Ann Hanoon Ingrid Widell (tors-fre) Isabelle Öjdemark Amaya Aranda Montero Julie Askeblad Alma Rengman | Eirini Grypari Maria Grypari Felicia Fylling | Elsa Lekblom Saga Widell (tors-fre) Vivianne Hallander Julia Helander |



Schema tors, fre

| Schema is | |
|-------------------------------------|---------------|
| 08.00-08.45 Skating skills | Grupp 3, 4 |
| 08.45-09.30 Skating skills | Grupp 1, 2 |
| 09.45-10.30 Skating skills & Teknik | Grupp 7, 8 |
| 10.30-11.15 Skating skills & Teknik | Grupp 5, 6, 9 |
| 11.30-12.15 Teknik | Grupp 1, 2 |
| 12.15-13.00 Teknik | Grupp 3, 4 |
| 13.00-13.45 | Lunch |
| 13.45-14.30 Teknik | Grupp 7, 8, 9 |
| 14.30-15.15 Teknik | Grupp 5, 6 |
| 15.30-16.15 Teknik | Grupp 1, 2 |
| 16.15-17.00 Teknik | Grupp 3, 4 |

| Schema fys | |
|-------------------|------------------|
| 8.45-9.30 | Grupp 7, 8, 9 |
| 13.45-14.30 | Grupp 1, 2, 3, 4 |
| 15.30-16.15 | Grupp 5, 6 |



Schema lör, sön

| Schema is | |
|-------------------------------|------------------|
| 09.00-09.45 Teknik | Grupp 1, 2 |
| 09.45-10.30 Teknik | Grupp 3, 4 |
| 10.45-11.30 Koreografi & Stil | Grupp 5, 6, 9 |
| 11.30-12.15 Koreografi & Stil | Grupp 7, 8 |
| 12.15-13.00 | Lunch |
| 13.00-13.45 Teknik | Grupp 1, 2 |
| 13.45-14.30 Teknik | Grupp 3, 4 |
| 14.45-15.30 Teknik | Grupp 5, 6 |
| 15.30-16.15 Teknik | Grupp 7, 8, 9 |
| 16.30-17.15 Koreografi & Stil | Grupp 1, 2, 3, 4 |

| Schema fys | |
|-------------------|------------------|
| 11.30-12.15 | Grupp 1, 2, 3, 4 |
| 13.00-13.45 | Grupp 5, 6 |
| 13.45-14.30 | Grupp 7, 8, 9 |



Schema mån

| Schema is | |
|-------------------------------|------------------|
| 09.00-09.45 Teknik | Grupp 1, 2 |
| 09.45-10.30 Teknik | Grupp 3, 4 |
| 10.45-11.30 Teknik | Grupp 1, 2 |
| 11.30-12.15 | Lunch |
| 12.15-13.00 Teknik | 3, 4 |
| 13.15-14.00 Koreografi & Stil | Grupp 1, 2, 3, 4 |

| Schema fys | |
|-------------------|------------------|
| 14.15-15.00 | Grupp 1, 2, 3, 4 |