	ICA Supermarket Arena			Södra Dalarnas Hockeyskola 2018					PHILADELPHIA 2008-2009
	28	29	30	31	1	2	3	4	5
KL	LÖRDAG	SÖNDAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00		0800-0930				0800-0850			
					Uppvärmning	IS			0800-0900
		INSKRIVNING	0815-0915						MATCH
		UTESPELARE	BOLLSPEL	Uppvärmning	0830-0930	Nervarvning			
09.00				0905-0955	IS				Nervarvning
				IS			0900-1000	0900-1000	
				BHS SKILLS	Nervarvning	0930-1015	BOLLSPEL	TEKNIK	VECKOANALYS
				Nervarvning		UTERINKEN			
10.00			Uppvärmning						
		1015-1045	1010-1100				Uppvärmning		
		INVIGNING	IS				10:30-11:30 IS - PHILADELPHIA	MELLIS	1030-1100
									AVSLUTNING
11.00		SAMLING OMKL./INFO	Nervarvning	1100-1130	1100-1130	Uppvärmning			1100-1130
				LUNCH	LUNCH	1115-1205			LUNCH
						IS	Nervarvning	Uppvärmning	STÄDNING
12.00		12:00-12:30	1200-1230	Uppvärmning		Nervarvning		1145-1245	
		LUNCH	LUNCH	1220-1310	Uppvärmning			MATCH	
				IS		1230-1300	1230-1300		
					1230-1330	LUNCH	LUNCH	Nervarvning	
13.00				Nervarvning	MATCH			1300-1330	
		1300-1400	Uppvärmning			TEORI		LUNCH	
		TEORI	1325-1415		Nervarvning		1330-1415		
			IS				TEKNIK	1330-1415	
14.00				1400-1445				FYS	
			Nervarvning	TEKNIK		Uppvärmning			
						1430-1520	Uppvärmning		
					1430-1530	IS	14:45-15:45 IS - PHILADELPHIA		
15.00		Uppvärmning			BOLLSPEL				
			TEORI	Uppvärmning		Nervarvning		Uppvärmning	
		15:15-16:15		1535-1625					
		IS	1545-1615	IS			Nervarvning	1530-1630	
16.00			MIDDAG		1600-1630			MATCH	
		Nervarvning		Nervarvning	MIDDAG	1615-1700			
			Uppvärmning		STÄDNING	HINDERBANA		Nervarvning	
			1640-1730						
17.00		1545-1630	IS	1700-1730			1700-1730		
		TEKNIK		MIDDAG			MIDDAG	1630-1700	
			Nervarvning	STÄDNING			STÄDNING	MATCHANALYS	
								STÄDNING	
18.00							1800-2030 KVÄLLS-AKTIVITET		
		18:15-18:45							
		MIDDAG							
		STÄDNING							
19.00									
20.00									