



27-28 DEC 2022

MÅLVAKTSCAMP I SEGELTORP

Tillsammans med CGT

CGT står för ett totalprogram för varje enskild målvakt så att han eller hon får de rätta förutsättningarna till god utveckling och framgång.

Vi har utvecklat en modell där hela människan hänger ihop: sova, äta, träna, kunskap för att därefter ta träningen till isen. Modellen ger på så vis målvakten mycket större utvecklingsmöjligheter på isträningen.

Målvaktstränare

Johan Ruud är en av de mest anlitade målvaktstränare i både Sverige och utlandet. Han är välutbildad och ser de detaljer som den enskilda målvakten behöver utveckla.

Vårt Mål:

Att utveckla och träna målvakter till att bli idrottsmän i sin genre.



**Segeltorp IF i
samarbete med
CGT**

2 100 kr

**Nu anordnas en
CGT målvaktscamp i
Segeltorp.**

- **7 timmar isträning**
- **MV grunder**
- **Skridsko/klubbteknik**
- **Målvaktsfysträning**
- **Teori**
- **Lunch & mellanmål**

**Tränare
Johan Ruud**

**Licensierade
målvaktstränare**

**SEGELTORPSHALLEN
(STOCKHOLM)**

segeltorpsif.se