



## MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 33

Gruppe 1 har garderobe 5 og 6 hele uken under sommer hockeycampen.

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800- 0900	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt
0930 - 1015	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal/Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal/Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal / Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal / Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal / Dusj
1045 - 1115	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1145 - 1245	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt
1245 - 1330	Stretch/frukt/ Væske /Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj	Stretch/frukt/ Væske /Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj
1330 - 1430	Leik /ballspill	Leik /ballspill	Leik / Ballspill	Leik / Ballspill	Leik / Ballspill
1515 - 1545	Spill på is	Spill på is	Spill på is	Spill på is	Spill på is
1545 - 1615	Dusj og rydding av gardrobe	Dusj og rydding av gardrobe	Dusj og rydding av gardrobe	Dusj og rydding av gardrobe	Dusj og rydding av gardrobe

### Gruppeledere:

Marius Thorsen / Jon Morten Mosand ( Jonna )

### Hjelpeinstruktører:

Joachim Hermansen, Vetle Dalberg og Madelen Rognaldsen

Gruppeinndeling: ...kommer i uke 32.