

MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 33

Gruppe 3 skal ha garderobe 3 hele uken.

| Tidspunkt | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 0900 - 1000 | Fysisk trening med OIS | Fysisk trening med OIS | Fysisk trening med OIS | Fysisk trening med OIS | Fysisk trening med OIS |
| 1000 - 1030 | Forberedelse til is | Forberedelse til is | Forberedelse til is | Forberedelse til is | Forberedelse til is |
| 1030 - 1130 | Isøkt | Isøkt | Isøkt | Isøkt | Isøkt |
| 1130 - 1200 | Dusj | Dusj | Dusj | Dusj | Dusj |
| 1200 - 1300 | Lunsj | Lunsj | Lunsj | Lunsj | Lunsj |
| 1300 - 1345 | Ballspill/Teori | Ballspill/Teori | Ballspill/Teori | Ballspill/Teori | Ballspill/Teori |
| 1415 - 1515 | Isøkt | Isøkt | Isøkt | Isøkt | Isøkt |
| 1515 - 1630 | Stretch/frukt/Væske | Stretch/frukt/Væske | Stretch/frukt/Væske | Stretch/frukt/Væske | Stretch/frukt/Væske |
| 1630 - 1700 | Spill på is | Spill på is | Spill på is | Spill på is | Spill på is |
| 1630 - 1700 | 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 |