

MASTERPLAN FOR ISTIDENE I LØREN ISHALL I UKE 33 2013

Gruppe	Klokka	Mandag 12.08.13	Tirsdag 13.08.13	Onsdag 14.08.13	Torsdag 15.08.13	Fredag 16.08.13
Gr.1	Kl. 0800 - 0900	Skøyteteknikk instruktør Person	Skøyteteknikk instruktør Person	Skøyteteknikk instruktør Person	Skøyteteknikk instruktør Person	Skøyteteknikk instruktør Person
Gr.2	Kl.0915 - 1015	Skøyteteknikk instruktør Sæther	Skøyteteknikk instruktør Person	Skøyteteknikk instruktør Person	Skøyteteknikk instruktør Person	Skøyteteknikk instruktør Person
Gr.3	Kl. 1030 - 1130	Skøyteteknikk instruktør Sæther/ Person	Skøyteteknikk instruktør Person/ Backe	Skøyteteknikk instruktør Person	Skøyteteknikk instruktør Person	Skøyteteknikk instruktør Person
Gr.1	Kl. 1145 - 1245	Stasjonstrening instruktør Sæther	Stasjonstrening instruktør Backe	Stasjonstrening instruktør Person/ Suursoo	Stasjonstrening instruktør Person/ Suursoo	Stasjonstrening instruktør Person/ Suursoo
Gr.2	Kl. 1300- 1400	Stasjonstrening instruktør Sæther	Stasjonstrening instruktør Backe	Stasjonstrening instruktør Waltin/ Suursoo	Stasjonstrening instruktør Waltin /Suursoo	Stasjonstrening instruktør Waltin/ Suursoo
Gr.3	Kl. 1415 - 1515	Stasjonstrening instruktør Sæther/ Backe	Stasjonstrening instruktør Backe/ Johansen	Stasjonstrening instruktør Waltin/ Suursoo	Stasjonstrening instruktør Waltin/Suursoo	Stasjonstrening instruktør Waltin/ Suursoo
Gr.1	Kl. 1530 - 1600	Spill instruktør Backe	Spill instruktør Backe	Spill instruktør Danielsen	Spill instruktør Danielsen	Spill instruktør Danielsen
Gr.2	Kl. 1600 - 1630	Spill instruktør Backe	Spill instruktør Backe	Spill instruktør Danielsen	Spill instruktør Danielsen	Spill instruktør Danielsen
Gr.3	Kl. 1630 - 1700	Spill instruktør Backe	Spill instruktør Backe	Spill instruktør Danielsen	Spill instruktør Danielsen	Spill instruktør Danielsen

- Det vil bli 3 økter på is hver dag fra mandag til fredag.
- De 2 første øktene på is vil bestå av skøyteteknikk (powerskating), kølleteknikk og individuell ferdighetstrening, som blir ledet av dyktige trenere.
- Den siste økten på is vil være spill og forskjellige spill øvelser.
- Målvaktene vil følge gruppene, men vil få noe individuell oppfølging på noen av øktene på is av målvakts trenere Andre Lysenstøen
Målvaktene kan måtte påregne noe mer is, da noen må være med opp og ned på noen grupper.

Lørdag 17.08.13

Gruppe 1 stasjonstrening på is kl. 0800-0900

Vanning kl. 0900 - 1915

Gruppe 2 stasjonstrening på is kl. 0915 –1015

Vanning kl. 1015 – 1030

Gruppe 3 stasjonstrening på is kl. 1030 – 1130

Vanning kl. 1130 – 1145.

Lørdag 17.08.13 vil det være intern kamper for de forskjellige gruppene:

Gruppe 1 spiller kl. 1145 – 1245

Vanning kl. 1245 - 1300

Gruppe 2 spiller kl. 1300 – 1400

Vanning kl. 1400 -1415

Gruppe 3 spiller kl. 1415 - 1515

Hovedinstruktører på is under Hockeycampen i uke 33 vil bli:

Espen Sæther, Ole Anders Bache, Per Kristian Person, Mats Waltin, Roy Johansen, Bjørn Danilelsen, Toivo Suursoo og Andre Lysenstøen.

Oslo idretts senter (OIS) ved Stian Olimb vil ha den fysiske treningen med gruppe 3 hver dag.