

MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 33

Gruppe 1 har garderobe D og E ute hele uken under sommerhockeycampen.

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800-0900	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person
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 med Sæther	Isøkt med Backe	Isøkt med Person/Suursoo	Isøkt med Person/Suursoo	Isøkt med Person/Suursoo
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
1530 - 1600	Spill på is med Backe	Spill på is med Backe	Spill på is med Danielsen	Spill på is med Danielsen	Spill på is med Danielsen
1600 - 1630	Dusj og rydding av garderobe	Dusj og rydding av garderobe	Dusj og rydding av garderobe	Dusj og rydding av garderobe	Dusj og rydding av garderobe

Lørdag 17.08.13

Kl. 0800 – 0900 Isøkt/stasjonstrening med Person

Kl. 1145 – 1245 Internkamp

Gruppeledere:

Marius Thorsen tlf. 90016151

Martine Henriksen tlf. 93820851

Mathea Fischer tlf. 46456013

Ivar Løland tlf. 47341075