

MASTERPLAN GRUPPE 2 I UKE 33

Gruppe 2 skal ha garderobe B hele uken.

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0830 – 0915	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
0915 - 1015	Isøkt med Sæther	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person
1030 - 1115	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
1130 - 1200	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1200 - 1300	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
1300 – 1400	Isøkt med Sæther	Isøkt med Backe	Isøkt med Waltin/Suursoo	Isøkt med Waltin/Suursoo	Isøkt med Waltin/Suursoo
1430 – 1530	Leik /Ballspill	Leik /Ballspill	Leik /Ballspill	Leik /Ballspill	Leik /Ballspill
1600 – 1630	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
1630- 1700	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. 0915 – 1015 isøkt/stasjonstrening med Person

Kl. 1300 – 1400 Internkamp.

Andre Lysenstøen vil ha trening med målvaktene ved gruppe 2 mandag til fredag på isøktene kl. 0915 – 1015.

Gruppeledere:

Michael Stenersen tlf. 95021846

Kristian Brovoll tlf. 92200907

Trym Bilgrei tlf. 92668687

Thorvald Vindels tlf. 41346987