

## MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 33

Gruppe 3 skal ha garderobe A hele uken.

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0845 - 0945	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 v. Sæther/Person	Isøkt v. Backe/Person	Isøkt v. Person	Isøkt v. Person	Isøkt v. Person
1130 – 1200	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj
1200 - 1300	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1300 – 1345	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk
1415 – 1515	Isøkt med Sæther/Backe	Isøkt med Backe/Johansen	Isøkt med Waltin/Suursoo	Isøkt med Waltin/Suursoo	Isøkt med Waltin/Suursoo
1515 - 1630	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske
1630 - 1700	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
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. 1030-1130 Isøkt/stasjonstrening med Person

Kl. 1415 – 1515 Internkamp

Andre Lysenstøen vil ha trening med målvaktene ved gruppe 3 mandag til fredag på isøktene kl. 1030 – 1130.

### Gruppeledere:

Eirik Stømner tlf. 40100556

Martin Haga tlf. 41595940

Even Baklid tlf. 95135423