

## MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 8

Gruppe 1 har garderobe 3 hele uken under hockeycampen i høstferien.

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800-0900	Skøyteteknikk m. Per Kristian Persson	Skøyteteknikk m. Per Kristian Persson	Skøyteteknikk m. Per Kristian Persson	Skøyteteknikk m. Per Kristian Persson	Skøyteteknikk m. Per Kristian Persson
0930 - 1015	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal/Dusj m.Gruppeleder	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal/Dusj m.Gruppeleder	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal / Dusj m.Gruppeleder	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal / Dusj m.Gruppeleder	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal / Dusj m.Gruppeleder
1045 - 1115	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1145 - 1245	Isøkt /teknikk/ stasjonstrening m. Espen Sæther	Isøkt /teknikk/ stasjonstrening m. Espen Sæther	Isøkt /teknikk/ stasjonstrening m. Espen Sæther	Isøkt /teknikk/ stasjonstrening m. Patrick Molberg	Isøkt /teknikk/ stasjonstrening m. Patrick Molberg
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 m.Gruppeleder	Leik /ballspill m.Gruppeleder	Leik / Ballspill m.Gruppeleder	Leik / Ballspill m.Gruppeleder	Leik / Ballspill m.Gruppeleder
1515 - 1545	Spill på is m. Andre Lysenstøen	Spill på is m. Andre Lysenstøen	Spill på is m. Andre Lysenstøen	Spill på is m. Andre Lysenstøen	Spill på is m. Andre Lysenstøen
1545 - 1615	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

Gruppeledere: Henrik Sandin og Ivar Løland

Hjelpeinstruktører: