

MASTERPLAN GRUPPE 2 I UKE 8

Gruppe 2 skal ha garderobe 4 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	Powerskating m. Sæther	Powerskating m. Sæther	Powerskating m. Sæther	Powerskating m. Persson	Powerskating m. Persson
1030 - 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
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 /teknikk/ stasjonstrening m. Sæther	Isøkt/teknikk/ stasjonstrening m. Sæther	Isøkt /teknikk/ stasjonstrening m. Sæther	Isøkt /teknikk/ stasjonstrening m. Molberg	Isøkt /teknikk/ stasjonstrening m. Molberg
1430 – 1530	Fysisk med Danielsen	Fysisk med Danielsen	Fysisk med Danielsen	Fysisk med Danielsen	Fysisk med Danielsen
1600 – 1630	Spill på is m. Lysenstøen	Spill på is m. Lysenstøen	Spill på is m. Lysenstøen	Spill på is m. Lysenstøen	Spill på is m. Lysenstøen
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

Gruppeledere: Thomas Nilsen og Eirik Lavik