

## MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 8

Gruppe 3 skal ha garderobe 5 og 6 hele uken.

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1000-1030	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
1030-1130	Skøyteteknikk m. Sæther	Skøyteteknikk m. Sæther	Skøyteteknikk m.Sæther	Skøyteteknikk m. Persson	Skøyteteknikk m. Persson
1130-1200	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj
1200-1300	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1300-1345	Ballspill/Teori	Ballspill/Teori	Ballspill/Teori	Ballspill/Teori	Ballspill/Teori
1415-1515	Isøkt m.Back/ Forward m. Sæther/Waltin	Isøkt m.Back/ Forward m. Sæther/Persson	Isøkt m.Back/ Forward m. Sæther/Waltin	Isøkt m.Back/ Forward m. Molberg/Waltin	Isøktm.Back/ Forward m. Molberg/Waltin
1515-1630	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske
1630-1700	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
1700-1730	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

Gruppeleder: Eirik Stømner