

MASTERPLAN FOR ISTIDENE I MANGLERUD ISHALL I UKE 40 2014

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800 - 0900	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1
0900 - 0915	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
0915 - 1015	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2
1015 - 1030	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1030 - 1130	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3
1130 - 1145	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1145 - 1245	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1
1245 - 1300	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1300 - 1400	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2
1400 - 1415	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1415 - 1515	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3
1515 - 1530	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1530- 1600	Kamp 06/05/04	Kamp 06/05/04	Kamp 06/05/04	Kamp 06/05/04	Kamp 06/05/04
1600 - 1645	Kamp 03/02/01	Kamp 03/02/01	Kamp 03/02/01	Kamp 03/02/01	Kamp 03/02/01

- Det vil bli 3 økter på is hver dag fra mandag til fredag.
- De 2 første øktene på is vil bestå av skøyteteknikk (powerskating), kølleteknikk og individuell ferdighetstrening, som blir ledet av dyktige trenere.
- Den siste økten på is vil være spill hvor:
spillere f. 06/05/04 spiller sammen fra kl. 1530-1600
spillere f. 03/02/01 spiller sammen fra kl. 1600-1645