

## MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 40

Gruppe 1 har garderobe 3 hele uken under sommer hockeycampen.

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800- 0900	Isøkt med Sæther	Isøkt med Sæther	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person
0930 - 1015	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal/Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal/Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal / Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal / Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal / Dusj
1045 - 1115	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1145 - 1245	Isøkt med Sæther	Isøkt med Sæther	Isøkt med Sæther/Person	Isøkt med Bache/Person	Isøkt med Person/Bache
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	Leik /ballspill	Leik / Ballspill	Leik / Ballspill	Leik / Ballspill
1530 - 1600	Spill på is med Haga	Spill på is med Haga	Spill på is med Haga	Spill på is med Haga	Spill på is med Haga
1600 - 1630	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:

Martin Haga tlf. 41595940

Mikkel Odden Berg tlf. 40018520

Niklas Sunstad tlf. 93430132

Thorvald Vindels tlf. 41346987