

MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 40

Gruppe 3 skal ha garderobe 5 og 6

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0900-0945	Fysisk trening med Stømner	Fysisk trening med Stømner	Fysisk trening med Stømner	Fysisk trening med Stømner	Fysisk trening med Stømner
1000 - 1030	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
1030 – 1130	Isøkt v. Sæther	Isøkt v. Sæther	Isøkt v. Sæther/Person	Isøkt v. Bache/Person	Isøkt v. Bache/Person
1130 – 1200	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj
1200 - 1230	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1300 – 1345	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk
1415 – 1515	Isøkt v. Bache	Isøkt v. Bache	Isøkt v. Sæther/Person	Isøkt v. Bache/Person	Isøkt v. Bache/Person
1515	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske
1600-1645	Spill på is med Thorsen	Spill på is med Thorsen	Spill på is med Thorsen	Spill på is med Thorsen	Spill på is med Thorsen
1700	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:

Eirik Stømner tlf. 40100556

Jon Rafoss tlf. 90947887

Daniel Fronth tlf. 90977732

Gard Hoel tlf.