

## MASTERPLAN FOR ISTIDENE I MANGLERUD ISHALL I UKE 8

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 - 1200	Back/Forward	Back/Forward	Back/Forward	Back/Forward	Back/Forward
1200-1215	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1215-1315	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1
1315-1330	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1330-1430	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2
1430-1445	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1445-1530	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1
1530 - 1615	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2

- Det vil bli 3 økter på is hver dag fra mandag til fredag.
- De 2 første øktene på is vil bestå av skøyteknikk (powerskating), kølleteknikk og individuell ferdighetstrening, som blir ledet av dyktige trenere.
- Den siste økten på is vil være spill
- Målvaktene vil følge gruppene, men vil få noe individuell oppfølging på noen av øktene på is av målvakts trenere Håkon Eggen Målvaktene kan måtte påregne noe mer is, da noen må være med opp og ned på noen grupper.

Hovedinstruktører på is under Hockeycampen i uke 8 vil bli:  
Espen Sæther, Ole Anders Bache, Per Kristian Person, Mats Waltin,

### Back/Forward

Back/Forward øktene vil være spesial trening fra kl. 1030-1130, og resten av økten vil det bli spill.