

## MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 8

Gruppe 1 har garderobe 3 hele uken under hockeycampen i uke 8

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800- 0900	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person
0930 - 1030	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
1215-1315	Isøkt med Sæther / Person	Isøkt med Sæther/ Person	Isøkt med Sæther/Person	Isøkt med Person/Bache	Isøkt med Person/Bache
1345-1415	Stretch/frukt/ Væske /Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj	Stretch/frukt/ Væske /Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj
1445-1530	Spill på is med Breivold	Spill på is med Danielsen	Spill på is med Danielsen	Spill på is med Breivold	Spill på is med Hansen
1530-1630	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:**

Kommer helgen uke 7