



## MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 26 / 2015

Gruppe 1 har garderobe 3 hele uken under hockeycampen i uke 26

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800- 0900	Isøkt med Sæther/Hoff	Isøkt med Person/Lindahl	Isøkt med Sæther/Hoff	Isøkt med Person/Lindahl	Isøkt med Person/Lindahl
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
1145-1245	Isøkt med Person/Lindahl	Isøkt med Sæther/Hoff	Isøkt med	Isøkt med Sæther/Hoff	Isøkt med Person/Lindahl
1345-1415	Stretch/frukt/ Væske /Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj	Stretch/frukt/ Væske /Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj
1530-1600	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1
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

Lørdag 27.06.15, kl. 0900 – 1000, er det intern kamp:

Gruppeledere:

Jens Tisthamar tlf. 99288908

Fredrik Ruud tlf. 99468161

Markus Opsahl tlf. 40610312

Madelen Rognaldsen tlf. 95173500

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.



Profil&Hockeytrøyer.

