



MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 26/ 2015

Gruppe 3 skal ha garderobe 5 og 6

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0900-1000	Fysisk trening Kim Gibson	Fysisk trening Kim Gibson	Fysisk trening Kim Gibson	Fysisk trening Kim Gibson	Fysisk trening Kim Gibson
1000 - 1030	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
1030 – 1130	Isøkt med Sæther/Hoff	Isøkt med Person/Lindahl	Isøkt med Sæther/Hoff	Isøkt med Person/Lindahl	Isøkt med Person/Lindahl
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 med Person/Lindahl	Isøkt med Sæther/Hoff	Isøkt med Person/Lindahl	Isøkt med Sæther/Hoff	Isøkt med Breivold/Hansen
1515	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske
1630-1700	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

Lørdag 27.06.15, kl. 1130-1230 er det intern kamp Gr. 3

Gruppeledere:

Markus Mossin tlf.

Ivar Løland tlf. 47341075

Sigbjørn Osa

Even Baklid

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no