



## MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 33 / 2015

Gruppe 1 har garderobe 1 og 2 hele uken under hockeycampen i uke 33

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
1145-1245	Isøkt med Håkon Eggen	Isøkt med Håkon Eggen	Isøkt med Håkon Eggen	Isøkt med Håkon Eggen	Isøkt med Håkon Eggen
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 15.08.15, istrening kl. 0800 – 0900, og kl. 1145 – 1245 er det intern kamp:

Gruppeledere:

Jens Tisthamar tlf. 99288908

Fredrik Ruud tlf. 99468161

Markus Opsahl tlf. 40610312

Markus Bing Kværnes tlf. 99405005

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

**RUSSEXPRESS**

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

**DISPLAYS**

www.displayas.no