



## MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 8 / 2015

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

| Tidspunkt   | Mandag                                   | Tirsdag                                  | Onsdag                                     | Torsdag                                    | Fredag                                     |
|-------------|--|--|--|--|--|
| 0800- 0900  | Isøkt med Backe                          | Isøkt med Backe                          | Isøkt med Person                           | Isøkt med Person                           | Isøkt med Person                           |
| 0930 - 1030 | Kølleteknikk/<br>Innebandy i gymsal/Dusj | Kølleteknikk/<br>Innebandy i gymsal/Dusj | Kølleteknikk/<br>Innebandy i gymsal / Dusj | Kølleteknikk/<br>Innebandy i gymsal / Dusj | Kølleteknikk/<br>Innebandy i gymsal / Dusj |
| 1045 - 1115 | Lunsj                                    | Lunsj                                    | Lunsj                                      | Lunsj                                      | Lunsj                                      |
| 1145-1245   | Isøkt med Bache                          | Isøkt med                                | Isøkt med Sæther                           | Isøkt med Sæther                           | Isøkt med Person                           |
| 1345-1415   | Stretch/frukt/<br>Væske /Dusj            | Stretch/frukt/<br>Væske / Dusj           | Stretch/frukt/<br>Væske / Dusj             | Stretch/frukt/<br>Væske /Dusj              | Stretch/frukt/<br>Væske / Dusj             |
| 1530-1600   | Kamp<br>Gruppe 1                         | Kamp<br>Gruppe 1                         | Kamp<br>Gruppe 1                           | Kamp<br>Gruppe 1                           | Kamp<br>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               |

### Gruppeledere:

Håkon Eggen tlf. 48454129

Thorvald Vindels tlf. . 41346987

Fredrik Ruud tlf. 99468161

Joachim Hermansen