



MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 40 / 2015

Gruppe 1 har garderobe 4 hele uken under hockeycampen i uke 40

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800- 0900	Isøkt med Eggen	Isøkt med Sæther	Isøkt med Sæther	Isøkt med Eggen	Isøkt med Eggen
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
1200-1300	Isøkt med Eggen	Isøkt med Eggen	Isøkt med Eggen	Isøkt med Eggen	Isøkt med Breivold
1345-1415	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt
1430-1520	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1
1530-1600	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:

Jens Tisthamar tlf. 99288908

Markus Opsahl tlf. 40610312

Markus Bing Kværnes tlf. 99405005

Strykemerker og varmpresser.



www.transferpress.no
en merkebedrift for ditt idrettslag, forening, bedrift m.m.

Dekk&Konseptklær.

RUSS X PRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no