



MASTERPLAN FOR ISTIDENE I MANGLERUD ISHALL I UKE 26/2015

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800 - 0900	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1
0900 - 0915	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
0915 - 1015	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2
1015 - 1030	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1030 - 1130	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3
1130 - 1145	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1145 - 1245	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1
1245 - 1300	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1300 - 1400	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2
1400 - 1415	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1415 - 1515	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3
1515 - 1530	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1530- 1600	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1
1600 - 1630	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2
1630 - 1700	Kamp Gruppe 3	Kamp Gruppe 3	Kamp Gruppe 3	Kamp Gruppe 3	Kamp Gruppe 3

- Det vil bli 3 økter på is hver dag fra mandag til fredag.
- De 2 første øktene på is vil bestå av skøyteteknikk (powerskating), kølleteknikk og individuell ferdighetstrening, som blir ledet av dyktige trenere.
- Den siste økten på is vil være spill

Strykemerker og varmpresser.



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

Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no