



MASTERPLAN FOR ISTIDENE I MANGLERUD ISHALL I UKE 40/2015

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 - 1145	Skillscamp	Skillscamp	Skillscamp	Skillscamp	Skillscamp
1145 - 1200	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1200 - 1300	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1
1300 - 1315	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1315 - 1415	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2
1415 - 1430	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1430 - 1520	Kamp gr. 1	Kamp gr. 1	Kamp gr. 1	Kamp gr. 1	Kamp gr. 1
1520 - 1535	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1535- 1630	Kamp gr. 2	Kamp gr. 2	Kamp gr. 2	Kamp gr. 2	Kamp gr. 2
1630 - 1645	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning

- 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.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAY

www.displayas.no