



MASTERPLAN GRUPPE 2 I UKE 33 / 2016

Gruppe 2 skal ha garderobe3 og 4 hele uken.

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0830 – 0915	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
0915 - 1015	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person
1030 - 1115	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
1130 - 1200	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1200 - 1300	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
1300 – 1400	Isøkt med Espen Sæther	Isøkt med Person	Isøkt med M. Hansen	Isøkt med Lasse Breivold	Isøkt med M. Hansen
1430 – 1500	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt
1600-1630	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2

Lørdag 20.08.16, istrening kl. 0915 - 1015, og kl. 1300 - 1400 er det intern kamp:

Gruppeledere:

Joachim Hermansen tlf. 93437952

Nicklas Norrefjord tlf. 48287860

Ludvik Aas tlf. 48868959

Niklas Sunstad tlf. 93430132

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAY

www.displayas.no