



## MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 33/ 2016

Gruppe 3 skal ha garderobe 5 og 6

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0900-1000	Fysisk trening Kjetil Martinsen	Fysisk trening Kjetil Martinsen	Fysisk trening Kjetil Martinsen	Fysisk trening Kjetil Martinsen	Fysisk trening Kjetil Martinsen
1000 - 1030	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
1030 – 1130	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person
1130 – 1200	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj
1200 - 1230	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1300 – 1345	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk
1415 – 1515	Isøkt med Sæther	Isøkt med Person	Isøkt med Martin Hansen	Isøkt med Lasse Breivold	Isøkt med Martin Hansen
1515	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske
1630-1700	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere
1700	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

Lørdag 20.08.16, istrening kl. 1030 - 1130, og kl. 1415 - 1515 er det intern kamp:

Gruppeledere:

Kjetil Martinsen tlf. 95867672

Sebastian Rismyr Johnsen tlf. 46924929

Jon Rafoss tlf. 90947887

Mats Grøsvik tlf. 94146602

Daniel Fronth tlf. 90977732

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

**RUSS X PRESS**

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

**DISPLAYS**

www.displayas.no