



MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 33 / 2016

Gruppe 1 har garderobe 1 og 2 hele uken under hockeycampen i uke 33

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800- 0900	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person
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
1145-1245	Isøkt med Espen Sæther	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Lasse Breivold	Isøkt med Martin Hansen
1345-1415	Stretch/frukt/ Væske /Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj	Stretch/frukt/ Væske /Dusj	Stretch/frukt/ Væske / Dusj
1530-1600	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1
1600-1630	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 15.08.16, istrening kl. 0800 – 0900, og kl. 1145 – 1245 er det intern kamp:

Gruppeledere:

Jens Tisthamar tlf. 99288908

Markus Bing Kværnes tlf. 99405005

Thorvald Vindels tlf. 41346987

Fredrik Ruud tlf. 99468161

Markus Opsahl tlf. 40610312

Theodor Hestenes tlf. 90688963

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAY

www.displayas.no