



MASTERPLAN FOR ISTIDENE I MANGLERUD ISHALL I UKE 33/2016

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

Lørdag 20.08.16:

Gruppe 1 har istrening kl. 08-09, og kamp kl. 1145-1245

Gruppe 2 har istrening kl. 0915-1015, og kamp kl. 1300-1400

Gruppe 3 har istrening kl.1030-1130, og kamp kl. 1415-1515

- Det vil bli 3 økter på is hver dag fra mandag til fredag, lørdag 2 økter.
- 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.

RUSS X PRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAY

www.displayas.no