



MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 26/ 2017

Gruppe 1 har garderobe 3 i hele uken under hockeycampen i uke 26

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800- 0900	Isøkt med Garmann	Isøkt med Garmann	Isøkt med Garmann	Isøkt med Garmann	Isøkt med Garmann
0915 - 1015	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
1030 - 1100	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1145-1245	Isøkt Espen Sæther	Isøkt Espen Sæther	Isøkt Espen Sæther	Isøkt Espen Sæther	Isøkt med Garmann
1300 -1345	Ballspill	Ballspill	Ballspill	Ballspill	Ballspill
1400-1430	Frukt/væske	Frukt/væske	Frukt/væske	Frukt/væske	Frukt/væske
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

Gruppeledere:

Jørgen Garmann tlf. 90880775

Markus Opsahl tlf. 40610312

Joachim Hermansen tlf. 41524463

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAY

www.displayas.no