



MASTERPLAN GRUPPE 2 I UKE 33 / 2017

Gruppe 2 skal ha garderobe 4 hele uken.

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0830 – 0900	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
0915 - 1015	Isøkt med Espen Sæther	Isøkt med Person	Isøkt	Isøkt	Isøkt
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
1115 - 1145	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1200 - 1245	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
1300 – 1400	Isøkt med Espen Sæther	Isøkt med Lasse Breivold	Isøkt	Isøkt	Isøkt med Person
1430 – 1500	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt
1600-1630	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2
1630-1700	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

Gruppeledere:

Markus Bilstad Pedersen tlf. 48047583

Alexander Brøther tlf. 46831073

Riffat Hashim tlf. 47907181

Eric Aagaard Davis tlf. 47333140

Strykemerker og varmepresser.



www.transferexpress.no
en merkebedrift for ditt idrettslag, forening, bedrift m.m.

Dekk&Konseptklær.

RUSS X PRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no