



## MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 26/2017

Gruppe 3 skal ha garderobe 5 og 6

| Tidspunkt   | Mandag                          | Tirsdag                         | Onsdag                          | Torsdag                         | Fredag                          |
|-------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 0900-0945   | Fysisk<br>Osa/Henriksen         | Fysisk<br>Osa/Henriksen         | Fysisk<br>Osa/Henriksen         | Fysisk<br>Osa/Henriksen         | Fysisk<br>Osa/Henriksen         |
| 1030 – 1130 | Isøkt med<br>Espen Sæther       | Isøkt med<br>Espen Sæther       | Isøkt med<br>Espen Sæther       | Isøkt med<br>Espen Sæther       | Isøkt med<br>Lasse Breivold     |
| 1130 – 1200 | Dusj                            | Dusj                            | Dusj                            | Dusj                            | Dusj                            |
| 1200 - 1230 | Lunsj                           | Lunsj                           | Lunsj                           | Lunsj                           | Lunsj                           |
| 1300 – 1345 | Ballspill/<br>Kølleteknikk      | Ballspill/<br>Kølleteknikk      | Ballspill/<br>Kølleteknikk      | Ballspill/<br>Kølleteknikk      | Ballspill/<br>Kølleteknikk      |
| 1415 – 1515 | Isøkt med<br>Espen Sæther       | Isøkt med<br>Espen Sæther       | Isøkt med<br>Lasse Breivold     | Isøkt med<br>Martin Hansen      | Isøkt med<br>Martin Hansen      |
| 1530-1600   | Stretch/frukt/<br>Væske         | Stretch/frukt/<br>Væske         | Stretch/frukt/<br>Væske         | Stretch/frukt/<br>Væske         | Stretch/frukt/<br>Væske         |
| 1630-1700   | Spill på is med<br>Gruppeledere | Spill på is med<br>Gruppeledere | Spill på is med<br>Gruppeledere | Spill på is med<br>Gruppeledere | Spill på is med<br>Gruppeledere |
| 1700-1730   | Dusj og rydding<br>av garderobe | Dusj og rydding<br>av garderobe | Dusj og rydding av<br>garderobe | Dusj og rydding<br>av garderobe | Dusj og rydding av<br>garderobe |

### Gruppeledere:

Martine Henriksen tlf. 93820851

Sigbjørn Osa tlf. 94151718

Jon Rafoss tlf. 90947887

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

**RUSSXPRESS**

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

**DISPLAY**

www.displayas.no