



MASTERPLAN FOR ISTIDENE I MANGLERUD ISHALL I UKE 40/2017

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0900 - 1000	Istrening Gr.1 Espen Sæther	Istrening Gr.1 Espen Sæther	Istrening Gr.1 Espen Sæther	Istrening Gr.1 Espen Sæther	Istrening Gr.1 Espen Sæther
1000 - 1015	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1015 - 1115	Istrening Gr.2 Espen Sæther	Istrening Gr.2 Espen Sæther	Istrening Gr.2 Espen Sæther	Istrening Gr.2 Espen Sæther	Istrening Gr.2 Espen Sæther
1115 - 1130	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1200 - 1300	Istrening Gr.1 Espen Sæther	Istrening Gr.1 J Garmann	Istrening Gr.1 J Garman	Istrening Gr.1 Espen Sæther	Istrening Gr.1 Lasse Breivold
1300 - 1315	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1315 - 1415	Istrening Gr.2 Espen Sæther	Istrening Gr.2 M. Andresen	Istrening Gr.2 M. Andresen	Istrening Gr.2 L. Breivold	Istrening Gr.2 L. Breivold
1415 - 1430	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1430 - 1515	Kamp gr. 1 J Garmann	Kamp gr. 1 J garmann	Kamp gr. 1 J garmann	Kamp gr. 1 L. Breivold	Kamp gr. 1 L. Breivold
1515 - 1600	Kamp gr. 2 M. Andresen	Kamp gr. 2 M. Andresen	Kamp gr. 2 M. Andresen	Kamp gr. 2 L. Breivold	Kamp gr. 2 L. Breivold

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



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

Dekk&Konseptklær.

RUSS X PRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no