



MASTERPLAN FOR ISTIDENE I MANGLERUD ISHALL I UKE 40/2019

| Tidspunkt | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|-------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 0800 - 0900 | Istrening Gr.1 Garmann | Istrening Gr.1 Garmann | Istrening Gr.1 Garmann | Istrening Gr.1 Garmann | Istrening Gr.1 Garmann |
| 0900 - 0915 | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning |
| 0915 - 1015 | Istrening r.2 Mathias Trygg | Istrening Gr.2 Mathias Trygg | Istrening Gr.2 Mathias Trygg | Istrening Gr.2 Mathias Trygg | Istrening Gr.2 Mathias Trygg |
| 1015 - 1030 | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning |
| 1030 - 1130 | Istrening Gr.3 Mathias Trygg | Istrening Gr.3 Mathias Trygg | Istrening Gr.3 Mathias Trygg | Istrening Gr.3 Mathias Trygg | Istrening Gr.3 Mathias Trygg |
| 1130 - 1145 | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning |
| 1145 - 1245 | Istrening Gr.1 Garmann | Istrening Gr.1 Garmann | Istrening Gr.1 Garmann | Istrening Gr.1 Garmann | Istrening Gr.1 Garmann |
| 1245 - 1300 | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning |
| 1300 - 1400 | Istrening Gr.2 M. Andresen | Istrening Gr.2 M. Andresen | Istrening Gr.2 M. Andresen | Istrening Gr.2 Glenn Roen | Istrening Gr.2 Lasse Breivold |
| 1400 - 1415 | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning |
| 1415 - 1515 | Istrening Gr. 3 M. Andresen | Istrening Gr. 3 M. Andresen | Istrening Gr. 3 M. Andresen | Istrening Gr. 3 Glenn Roen | Istrening Gr. 3 Lasse Breivold |
| 1515 - 1530 | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning | Vanning |
| 1530- 1600 | Kamp Gr. 1 Garmann | Kamp Gr. 1 Garmann | Kamp Gr. 1 Garmann | Kamp Gr. 1 Garmann | Kamp Gr. 1 Garmann |
| 1600 - 1630 | Kamp Gr. 2 Gruppeleder | Kamp Gr. 2 Gruppeleder | Kamp Gr. 2 Gruppeleder | Kamp Gr. 2 Gruppeleder | Kamp Gr. 2 Gruppeleder |
| 1630 - 1700 | Kamp Gr. 3 Gruppeleder | Kamp Gr. 3 Gruppeleder | Kamp Gr. 3 Gruppeleder | Kamp Gr. 3 Gruppeleder | Kamp Gr. 3 Gruppeleder |

Målvakter Gruppe 2 og Gruppe 3 har målvakt trening på øktene før lunsj.

Gruppe 1 har Garderobe 3

Gruppe 2 har Garderobe 4

Gruppe 3 har Garderobe 5 og 6

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAY

www.displayas.no