



## MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 40/2020

Gruppe 3 skal ha garderobe 5 og 6

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0900-1000	Fysisk Michael Kleppen	Fysisk Michael Kleppen	Fysisk Michael Kleppen	Fysisk Michael Kleppen	Fysisk Michael Kleppen
1030 – 1130	Isøkt med Mathias Trygg	Isøkt med Mathias Trygg	Isøkt med Mathias Trygg	Isøkt med Mathias Trygg	Isøkt med Mathias Trygg
1130 – 1200	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj
1200 - 1230	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1300 – 1345	Gymsal/Teori	Gymsal/Teori	Gymsal/Teori	Gymsal/Teori	Gymsal/Teori
1415 – 1515	Isøkt med M. Andresen	Isøkt med M. Andresen	Isøkt med M. Andresen	Isøkt med G Roen	Isøkt med G Roen
1530-1600	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske
1630-1700	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere
1700-1730	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

Gruppe 3 har målvakt trening med målvakts trener Håkon Eggen i økten før lunsj.

### Gruppeledere:

Jesper Øhrvall tlf. 0046 79-3370194

Pontus Finstad tlf. 90707080

Ole Holm tlf. 91240260

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

**RUSSXPRESS**

[www.russxpress.no](http://www.russxpress.no)

Profil&Hockeytrøyer.

**DISPLAY**

[www.displayas.no](http://www.displayas.no)