



MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 33 2016

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00 – 10.00	Kølleteknikk/Innebandy	Kølleteknikk/Innebandy	Kølleteknikk/Innebandy	Kølleteknikk/Innebandy	Kølleteknikk/Innebandy
10.00 – 10.30	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
10.30 – 11.30	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt
11.30 – 12.00	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj
12.00 – 12.30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
12.45 – 13.45	Barmark/Ballspill	Barmark/Ballspill	Barmark/Ballspill	Barmark/Ballspill	Barmark/Ballspill
14.15 – 14.45	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
14.45 – 16.00	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt
16.00 – 16.30	Rydde/Dusj	Rydde/Dusj	Rydde/Dusj	Rydde/Dusj	Rydde/Dusj

Gruppeledere/Hjelpeinstruktører:

Simen Ramberg tlf.: 452 73 117

Magnus Sundberg tlf.: 465 05 813