



MASTERPLAN GRUPPE 1 I UKE 40 2016

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.30 – 08.00	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
08.00 – 09.00	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt
09.45 – 10.30	Kølleteknikk/Innebandy	Kølleteknikk/Innebandy	Kølleteknikk/Innebandy	Kølleteknikk/Innebandy	Kølleteknikk/Innebandy
10.45 – 11.15	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
11.15 – 11.45	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
11.45 – 13.00	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt	Isøkt
13.45 – 15.00	Barmark/Ballspill	Barmark/Ballspill	Barmark/Ballspill	Barmark/Ballspill	Barmark/Ballspill
15.00 – 16.00	Rydde/Dusj	Rydde/Dusj	Rydde/Dusj	Rydde/Dusj	Rydde/Dusj

Gruppeledere/Hjelpeinstruktører: