



## MASTERPLAN FOR ISTIDENE I MANGLERUD ISHALL I UKE 8/2017

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800 - 0900	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1
0900 - 1000	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2
1000 - 1015	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1015 - 1115	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3	Istrening Gr.3
1115 - 1130	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1130 - 1230	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1	Istrening Gr.1
1230 - 1245	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1245 - 1345	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2	Istrening Gr.2
1345 - 1400	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1400 - 1500	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3	Istrening Gr. 3
1500 - 1515	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1515- 1545	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1	Kamp Gruppe 1
1545 - 1615	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2	Kamp Gruppe 2
1615 - 1645	Kamp Gruppe 3	Kamp Gruppe 3	Kamp Gruppe 3	Kamp Gruppe 3	Kamp Gruppe 3

- Det vil bli 3 økter på is hver dag fra mandag til fredag
- De 2 første øktene på is vil bestå av skøyteknikk (powerskating), kølleteknikk og individuell ferdighetstrening, som blir ledet av dyktige trenere.
- Den siste økten på is vil være spill

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

**RUSSXPRESS**

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

Profil&Hockeytrøyer.

**DISPLAYS**

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