



MASTERPLAN GRUPPE 2 I UKE 8 / 2020

Gruppe 2 skal ha garderobe 4 i uke 8

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0830 – 0900	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
0915 - 1015	Isøkt med H. Ratejczak	Isøkt med H. Ratejczak	Isøkt med H. Ratejczak	Isøkt med H. Ratejczak	Isøkt med H. Ratejczak
1030 - 1115	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal/Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal/Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal/Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal/Dusj	Kølleteknikk/ Innebandy i gymsal/Dusj
1115 - 1145	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1200 - 1245	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is	Forberedelse til is
1300 – 1400	Isøkt med Ø. Olsen	Isøkt med Ø. Olsen	Isøkt med M. Andresen	Isøkt med M. Andresen	Isøkt med M. Andresen
1430 – 1500	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt
1600-1630	Kamp Gr. 2 Gruppeledere	Kamp Gr. 2 Gruppeledere	Kamp Gr. 2 Gruppeledere	Kamp Gr. 2 Gruppeledere	Kamp Gr. 2 Gruppeledere
1630-1700	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

Målvakter Gruppe 2 har målvakt trening med på Aleksander Johnsen i øktene før lunsj.

Gruppeledere:

Markus Bilstad Pedersen tlf. 48047583

Oskar Øvstedal tlf. 98009912

Theo Steen tlf. 47305058

Jakob Wikstøl tlf. 94978650

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSPRESS

www.russpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no