



MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 33/2020

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 | Skifte til lunsj | Skifte til lunsj | Skifte til lunsj | Skifte til lunsj | Skifte til lunsj |
| 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 Mathias Trygg | Isøkt med Mathias Trygg |
| 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 | Rydding av garderobe | Rydding av garderobe | Rydding av garderobe | Rydding av garderobe | Rydding av garderobe |

Gruppe 3 har målvakt trening med målvakts trener Bror Marius i økten før lunsj.

Gruppeledere:

Jesper Øhrvall tlf. 0046 79-3370194

Pontus Finstad tlf. 90707080

Thomas Hagen Eidstuen tlf. 90717577

Nikolai Tukun Eriksson tlf. 94181776

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no