



MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 25/2021

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
1200 - 1230	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1300 – 1345	Gymsal/Hall	Gymsal/ Hall	Gymsal/ Hall	Gymsal/ Hall	Gymsal/ Hall
1415 – 1515	Isøkt med Andresen/Roen	Isøkt med Andresen/Roen	Isøkt med Andresen/Roen	Isøkt med Myhre/Melbye	Isøkt med Myhre/Melbye
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 øktene før lunsj.

Gruppeledere:

Daniel Myhre tlf 90147920

Henrik Stubdal tlf. 96010969

Sebastian Sørli tlf. 98406506

Niklas Kristiansen tlf. 90139321

Strykemerker og varmepresser.



www.transferpress.no
en merkebedrift for ditt idrettslag, forening, bedrift m.m.

Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYAS

www.displayas.no