



MASTERPLAN FOR ISTIDENE I MANGLERUD ISHALL I UKE 25/2022

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800 - 0900	Istrening Gr.1 Roen/Degvold	Istrening Gr.1 Degvold	Istrening Gr.1 Degvold	Istrening Gr.1 Degvold	Istrening Gr.1 Roen/Degvold
0900 - 0915	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
0915 - 1015	Istrening Gr.2 Person	Istrening Gr.2 Person	Istrening Gr.2 Person	Istrening Gr.2 Person	Istrening Gr.2 Person
1015 - 1030	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1030 - 1130	Istrening Gr.3 Person	Istrening Gr.3 Person	Istrening Gr.3 Person	Istrening Gr.3 Person	Istrening Gr.3 Person
1130 - 1145	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1145 - 1245	Istrening Gr.1 Roen	Istrening Gr.1 Garmann	Istrening Gr.1 Garmann	Istrening Gr.1 Garmann	Istrening Gr.1 Roen/Degvold
1245 - 1300	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1300 - 1400	Istrening Gr.2 Melbye	Istrening Gr.2 Melbye	Istrening Gr.2 Melbye	Istrening Gr.2 Melbye	Istrening Gr.2 Melbye
1400 - 1415	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1415 - 1515	Istrening Gr.2 Melbye	Istrening Gr.2 Melbye	Istrening Gr.2 Melbye	Istrening Gr.2 Melbye	Istrening Gr.2 Melbye
1515 - 1530	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning	Vanning
1530 - 1600	Kamp Gr. 1 Roen/Degvold	Kamp Gr. 1 Degvold	Kamp Gr. 1 Degvold	Kamp Gr. 1 Degvold	Kamp Gr. 1 Roen/Degvold
1600 - 1630	Kamp Gr. 2 Gruppeleder	Kamp Gr. 2 Gruppeleder	Kamp Gr. 2 Gruppeleder	Kamp Gr. 2 Gruppeleder	Kamp Gr. 2 Gruppeleder
1630 - 1700	Kamp Gr. 3 Gruppeleder	Kamp Gr. 3 Gruppeleder	Kamp Gr. 3 Gruppeleder	Kamp Gr. 3 Gruppeleder	Kamp Gr. 3 Gruppeleder

Målvakter Gruppe 2 og Gruppe 3 har målvakt trening med Bror Marius øktene før lunsj.

Gruppe 1 har Garderobe 1 og 2

Gruppe 2 har Garderobe 5 og 6

Gruppe 3 har Garderobe 3 og 4

Strykemerker og varmpresser.



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

Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no