



MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 32/2021

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	Isøkt med Andresen	Isøkt med Andresen	Isøkt med Glenn/Peter	Isøkt med Glenn/Peter
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
1700-1715	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:

Jesper Øhrvall tlf. 0046 793370194

Hampus Sjøbrink tlf. 0046 722432292

Joachim Lunde Hermansen tlf. 41524463

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYAS

www.displayas.no