



Ukeplan TRG 3

Uke 25

Kontaktpersoner: Øystein Tronrud mob: 920 17 747



KL	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:00-08:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
08:00- 08:50		Barmark	IS	Ballspill	Ballspill	Ballspill
09:00-09:50		Koordina- sjon	Ballspill	Teori	Teori	
10:00-10:50			Oppvarming	"	Oppvarming	IS
11:00-11:50		IS	11:40 Lunch	IS	11:20 Lunch	11:20 Lunch
12:00-12:50		12:20 Lunsj	Hvile	12:20 Lunch	Styrke m/egen kropp	Ryde garderobe
13:00-13:50		Teori	IS	Koordina- sjon		IS
14:00-14:50		Ballspill	Styrke m/ egen kropp		IS	
15:00-15:50	15:00 Åpning	IS				
16:00-16:50	Info m/ trenere i garderoben	16:40 Middag	16:40 Middag	16:20 Middag	16:40 Middag	
17:00-17:50	Ballspill	Styrke m/ egen kropp	Barmark	Ballspill	Barmark Ballspill	
18:00-18:50	IS			Bevegeligh Tøyning		
19:00-19:50	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	
20:00-20:50			19:00 Keeper		19:00 Keeper	