



# Ukeplan TRG 4

## 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				IS	Ballspill	Ballspill
09:00-09:50		Barmark	Barmark	Koordinasjon		Teori
10:00-10:50		Teori	IS			
11:00-11:50		11:00 Lunch	11:20 Lunch	11:40 Lunch	11:00 Lunch	IS Kamp
12:00-12:50		IS	Teori	Hvile	IS	Bevegelight
13:00-13:50		Ballspill			IS	Koordinasjon
14:00-14:50				IS		
15:00-15:50	15:00 Åpning	Styrke m/ egen kropp	Ballspill	Barmark	Styrke m/ egen kropp	
16:00-16:50	Info m/ trenere i garderoben	16:40 Middag	16:40 Middag	16:40 Middag	16:00 Middag	
17:00-17:30	IS	IS	Styrke m/ egen kropp	Ballspill	IS	
18:00-18:50	Bevegelight Tøyning	Bevegelight Tøyning			"	Bevegelight Tøyning
19:00-19:50	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	
			19:00 Keeper		19:00 Keeper	