



# Ukeplan TRG 1

## Uke 25



Kontaktperson: 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		Oppvarming Tøyning	Oppvarming Tøyning	Oppvarming Tøyning	Oppvarming Tøyning	Oppvarming Tøyning
09:00-09:50		IS	IS	IS	IS	IS Kamp
10:00-10:50		Styrke	Styrke	Styrke	Styrke	10:40 Lunch
11:00-11:50		m/ egen kropp	m/ egen kropp	m/ egen kropp	m/ egen kropp	Ballspill
12:00-12:50		12:00 Lunch	12:00 Lunch	12:00 Lunch	12:00 Lunch	
13:00-13:50		Teori	Teori	Hvile	Hvile	Avslutning m/grilling
14:00-14:50		Barmark	Ballspill	Barmark	Ballspill	
15:00-15:50	Åpning					
16:00-16:50	Info m/ trenere i garderoben	16:00 Middag	16:00 Middag	16:00 Middag	16:00 Middag	
17:00-17:50	Oppvarming	Hvile	Barmark	Ballspill	Barmark	
18:00-18:50	Styrke	IS	IS	IS	IS	
19:00-19:50	Barmark	Bevegligh Tøyning	Bevegligh Tøyning	Bevegligh Tøyning	Bevegligh Tøyning	
20:00-20.50	IS	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	
21:00-22:00	Kveldsmat					