



# Ukeplan TRG 2

## 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		IS	Ballspill	Styrke m/ egen kropp	Oppvarming Tøyning	IS Kamp
09:00-09:50		Styrke m/ egen kropp	Teori		Teori	Ballspill Barmark
10:00-10:50			”			
11:00-11:50		11:40 Lunch	IS	11:00 Lunch	IS	Ballspill
12:00-12:50		Bevegeligh Tøyning	12:20 Lunch	IS	12:20 Lunch	Ryde garderobe
13:00-13:50		IS	Barmark	Hvile	Koordina- sjon	Avslutning m/grilling
14:00-14:50		Teori		Barmark		
15:00-15:50	15:00 Åpning			IS	Ballspill	IS
16:00-16:50	Info m/ trenere i garderoben	16:20 Middag	16:20 Middag	16:00 Middag	16:20 Middag	
17:00-17:50	Ballspill	Ballspill	Koordina- sjon.	IS	Styrke m/ egen kropp	
18:00-18:50				Bevegeligh Tøyning		
19:00-19:50	IS	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	
20:00-20:50	Kveldsmat		19:00 Keeper		19:00 Keeper	