Ukeplan uke 27 | Gr. 2 - Holms Bilpleie

SOMMERHOCKEY LILLEHAMMER

Kontaktperson: **Telefon:**

Hovedtrener: **Hjelpetrener:**

Klokkeslett	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06:30						
07:00		Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00
07:30						
08:00		Is	Is	Is	Is	Is - kamp
08:30		08.00 - 08.50	08.00 - 08.50	08.00 - 08.50	08.00 - 08.50	08.00 - 08.50
09:00						
09:30		Barmarkstrening	Barmarkstrening	Barmarkstrening	Barmarkstrening	
10:00		09.30 - 10.30	09.30 - 10.30	09.30 - 10.30	09.30 - 10.30	Barmarkstrening
10:30		Teori 10.45-11.15	Teori 10.45-11.15	Teori 10.45-11.15	Teori 10.45-11.15	10.00-11.00
11:00						Quiz
11:30		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	11.15 - 12.00
12:00	**Innskrivning Kristins Hall 12.00 - 13.30**	11.30 - 12.00	11.30 - 12.00	11.30 - 12.00	11.30 - 12.00	Rydde garderobe
12:30						12.30-13.00
13:00		Is	Is	Is	Is	
13:30	Velkomstlunsj	13.00 - 13.50	13.00 - 13.50	13.00 - 13.50	13.00 - 13.50	Grilling / avslutning
14:00	13.30-14.30					13.00-15.00
14:30	Åpning (felles) 14:30 - 15:30	Kølleteknikk	Games	Gladiator track	Bading	
15:00		14.30 - 16.00	14.30 - 16.00	14.30 - 16.00	14.30 - 16.00	
15:30	Games					
16:00	15.30 - 16.30					
16:30	Barmarkstrening	Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	
17:00	17.30 - 17.30	16.30 - 17.00	16.30 - 17.00	16.30 - 17.00	16.30 - 17.00	
17:30						
18:00						
18:30	Is	Målvaktstrening			Målvaktstrening	
19:00	18.30 - 19.20	18.30-19.30			18.30-19.30	
19:30		Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	
20:00	Kveldsmat (Internatelever) 20:00 - 21:30					
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere:

Ukeplan uke 27 | Gr. 3 - Ramirent

SOMMERHOCKEY LILLEHAMMER

Kontaktperson: **Telefon:**

Hovedtrener: **Hjelpetrener:**

Klokkeslett	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06:30						
07:00		Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00
07:30						
08:00						Barmarkstrening
08:30		Barmarkstrening	Barmarkstrening	Barmarkstrening	Barmarkstrening	08.00-09.00
09:00		08.30-09.30	08.30-09.30	08.30-09.30	08.30-09.30	
09:30						
10:00		Is	Is	Is	Is	Is - Kamp
10:30		10.00 - 10.50	10.00 - 10.50	10.00 - 10.50	10.00 - 10.50	10.00 - 10.50
11:00						Quiz
11:30		Teori 11.30-12.00	Teori 11.30-12.00	Teori 11.30-12.00	Teori 11.30-12.00	11.30 - 12.15
12:00	**Innskrivning Kristins Hall 12.00 - 13.30**	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Rydde garderobe
12:30		12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.30-13.00
13:00						
13:30	Velkomstlunsj	Gladiator track	Kølleteknikk		Games	Grilling / avslutning
14:00	13.30-14.30	13.30 - 15.00	13.30 - 15.00	Bading	13.30 - 15.00	13.00-15.00
14:30	Åpning (felles) 14:30 - 15:30			13.30 - 15.00		
15:00						
15:30	Barmarkstrening					
16:00	15.30 - 16.30	Is	Is	Is	Is	
16:30		16.00 - 16.50	16.00 - 16.50	16.00 - 16.50	16.00 - 16.50	
17:00		Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	
17:30	Is	17.15 - 17.45	17.15 - 17.45	17.15 - 17.45	17.15 - 17.45	
18:00	17.30 - 18.20					
18:30	Games	Målvaktstrening			Målvaktstrening	
19:00	19.00 - 20.00	18.30-19.30			18.30-19.30	
19:30		Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	
20:00	Kveldsmat (Internatelever) 20:00 - 21:30					
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere:

Ukeplan uke 27 | Gr. 4 - Rørleggern

SOMMERHOCKEY LILLEHAMMER

Kontaktperson: **Telefon:**

Hovedtrener: **Hjelpetrener:**

Klokkeslett	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06:30						
07:00		Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00
07:30						
08:00						Quiz
08:30		Gladiator track	Games	Kølleteknikk	Games	08.00 - 08.45
09:00		08.30 - 10.00	08.30 - 10.00	08.30 - 10.00	08.30 - 10.00	Barmarkstrening
09:30						09.00 - 10.00
10:00		Teori 10.00 - 10.30	Teori 10.00 - 10.30	Teori 10.00 - 10.30	Teori 10.00 - 10.30	
10:30						
11:00		Is	Is	Is	Is	Is - kamp
11:30		11.00 - 11.50	11.00 - 11.50	11.00 - 11.50	11.00 - 11.50	11.00 - 11.50
12:00	**Innskrivning Kristins Hall 12.00 - 13.30**				Lunsj	Rydde garderobe
12:30		Lunsj	Lunsj	Lunsj	12.15 - 12.45	12.30-13.00
13:00		12.30 - 13.00	12.30 - 13.00	12.30 - 13.00	Bading	
13:30	Velkomstlunsj				12.45 - 14.15	Grilling / avslutning
14:00	13.30-14.30	Barmarkstrening	Barmarkstrening	Barmarkstrening		13.00-15.00
14:30	Åpning (felles) 14:30 - 15:30	13.30 - 14.30	13.30 - 14.30	13.30 - 14.30		
15:00		Is	Is	Is	Is	
15:30		15.00 - 15.50	15.00 - 15.50	15.00 - 15.50	15.00 - 15.50	
16:00						
16:30	Is					
17:00	16.30 - 17.20	Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	
17:30	Barmarkstrening	17.00 - 17.30	17.00 - 17.30	17.00 - 17.30	17.00 - 17.30	
18:00	17.45 - 18.45					
18:30		Målvaktstrening			Målvaktstrening	
19:00	Games	18.30-19.30			18.30-19.30	
19:30	19.00 - 20.00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	
20:00	Kveldsmat (Internatelever) 20:00 - 21:30					
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere:

Ukeplan uke 27 | Gr. 5 - Brunbjørn

SOMMERHOCKEY LILLEHAMMER

Kontaktperson: _____ **Telefon:** _____

Hovedtrener: _____ **Hjelpetrener:** _____

Klokkeslett	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06:30						
07:00		Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00
07:30						
08:00						
08:30						
09:00		Is	Is	Is	Is	Is - kamp
09:30		09.00 - 09.50	09.00 - 09.50	09.00 - 09.50	09.00 - 09.50	09.00 - 09.50
10:00						Quiz
10:30		Barmarkstrening	Barmarkstrening	Barmarkstrening	Barmarkstrening	10.15 - 11.00
11:00		10.30 - 11.30	10.30 - 11.30	10.30 - 11.30	10.30 - 11.30	Games
11:30						11.00 - 12.00
12:00	**Innskrivning Kristins Hall 12.00 - 13.30**	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Rydde garderobe
12:30		11.45 - 12.15	11.45 - 12.15	11.45 - 12.15	11.45 - 12.15	12.30-13.00
13:00		Teori 12.30 - 13.00	Teori 12.30 - 13.00	Teori 12.30 - 13.00	Teori 12.30 - 13.00	
13:30	Velkomstlunsj					Grilling / avslutning
14:00	13.30-14.30	Is	Is	Is	Is	13.00-15.00
14:30	Åpning (felles) 14:30 - 15:30	14.00 - 14.50	14.00 - 14.50	14.00 - 14.50	14.00 - 14.50	
15:00						
15:30	Is	Games	Kølleteknikk	Bading	Gladiator track	
16:00	15.30 - 16.20	15.30 - 16.45	15.30 - 16.45	15.15 - 16.45	15.30 - 16.45	
16:30						
17:00	Games	Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	Middag (internatelever)	
17:30	17.00-18.00	16.45 - 17.15	16.45 - 17.15	16.45 - 17.15	16.45 - 17.15	
18:00						
18:30		Målvaktstrening			Målvaktstrening	
19:00		18.30-19.30			18.30-19.30	
19:30		Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 21:00	
20:00	Kveldsmat (Internatelever) 20:00 - 21:30					
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere: