

Tilreisende spillere med overnatting onsdag-torsdag får frokost 0930-1015

HVA	GR	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
		Gruppe J1:		Ruben Engen/ Ivan Kovacic	
FROKOST	J1		0845-0915	0750-0820	0830-0900
TRENING 1		1300-1500 (B1)	1030-1215 (B1)	09-0950/0950-1040(S)	1000-1145 (B1)
LUNSJ		1500-1530	1220-1245	1200-1230	1210-1230
TRENING 2		1800-1930 (B1)	1645-1800 (ute)	1630-1815 (B1)	
MIDDAG		1945-2015	1830-1900	1815-1845	
		Gruppe J2:		Maichen Eidem Olsen	Joachim Khelfa
FROKOST	J2		0845-0915	0900-0930	0815-0845
TRENING 1		1300-1500 (B1)	1030-1215 (B2)	1040-1130/1130-1220(S)	1000-1145 (B2)
LUNSJ		1500-1530	1220-1245	1230-1300	1210-1230
TRENING 2		1800-1930 (B1)	1645-1800 (ute)	1630-1815 (B2)	
MIDDAG		1945-2015	1830-1900	1815-1845	
		Gruppe J3		Lovis Tønnies	Tom Slenes
FROKOST	J3		0815-0845	0845-0915	0815-0845
TRENING 1		1430-1630 (B3 --> B2)	1000-1115 (ute)	1030-1215 (B3 --> B1)	1000-1145 (B3)
LUNSJ		1230-1300	1130-1200	1230-1300	1230-1250
TRENING 2		1900-2030 (B3)	1530-1715 (B1)	1510-1600/1600-1650(S)	
MIDDAG		2030-2100	1800-1830	1730-1800	
		Gruppe J4:		Jan Sindre Bergsvik	Rune Skaufel
FROKOST	J4		0815-0845	0900-0930	
TRENING 1		1430-1630 (B3)	1000-1115 (ute)	1030-1215 (B3)	
LUNSJ		1230-1300	1130-1200	1300-1330	
TRENING 2		1900-2030 (B3 --> B2)	1530-1715 (B2)	1650-1740/1740-1830(S)	
MIDDAG		2030-2100	1730-1800	1845-1915	
		Gruppe G1		Agus Bou	Melchior Husebø
FROKOST	G1		0745-0815	0730-0800	0715-0745
TRENING 1		1130-1300 (B1)	0900-1030 (B1)	0900-1030 (B1)	0830-1000 (B1)
LUNSJ		1330-1400	1100-1130	1130-1150	1130-1150
TRENING 2		1630-1800 (B1)	1500-1545/1545-1630(S)	1500-1630 (B1)	
MIDDAG		1830-1850	1730-1800	1730-1800	
		Gruppe G2		Kjetil Gimnes	Josip Pazin
FROKOST	G2		0745-0815	0730-0800	0725-0755
TRENING 1		1130-1300 (B2)	0900-1030 (B2)	0900-1030 (B3)	0830-1000 (B2)
LUNSJ		1345-1415	1130-1200	1130-1150	1130-1150
TRENING 2		1630-1800 (B2)	1630-1715/1715-1800(S)	1500-1630 (B3)	
MIDDAG		1840-1910	1800-1830	1700-1730	
		Gruppe G3		Kristoffer Borg Nilsen	Lasse Lundby
FROKOST	G3		0745-0815	0730-0800	0730-0800
TRENING 1		1130-1300 (B3)	0900-1030 (B3)	0900-1030 (B3)	0830-1000 (B3)
LUNSJ		1400-1430	1200-1220	1150-1210	1150-1210
TRENING 2		1630-1800 (B3)	1800-1845/1845-1930(S)	1500-1630 (B3)	
MIDDAG		1850-1920	1930-2000	1700-1730	

(B1) = bane 1

(B2) = bane 2

(B3) = bane 3

(S) = Styrkerom

(ute) = utendørs aktivitet

(B3 --> B1) = første 30min på B3, resten av økta på B1

(B3 --> B2) = første 30min på B3, resten av økta på B2