

RTS16 DAGSPROGRAM

D	Kl.	R	G	B	Gruppe	Tid	Aktivitet	Tema	Hvor	Ansvarlig	Kommentar
L	07:30	x	x	x	2001	30	FROKOST	07:30 / 08:30 / 09:30	Møterommet	Spillere	Som rekkefølge trening
L	08:55	x			2001	5	Oppmøte jenter		Turn-hall	Team rød	
L	09:00	x			2001	15	Tr. 3a jenter	TURN	Turn-hall	Team rød	
L	09:45	x			2001	75	Tr. 3b jenter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 3	Team rød	
L	09:50	x			2001	60	Tr. 3b jenter	Forberedelse økt 4	Bane 3	Team rød	
L	10:45	x			2001	10	Oppsummering	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team rød	
L	08:45	x			2001	15	Oppmøte gutter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 1	Team rød	
L	09:00	x			2001	90	Tr. 3 gutter	FYS-TR + Skuddsituasjoner	Bane 1	Team rød	
L	10:30	x			2001	10	Tr. 3 gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team rød	
L	09:55		x		2001	5	Oppmøte jenter		Turn-hall	Team gul	
L	10:00		x		2001	15	Tr. 3a jenter	TURN	Turn-hall	Team gul	
L	10:45		x		2001	75	Tr. 3b jenter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 3	Team gul	
L	10:50		x		2001	60	Tr. 3b jenter	Forberedelse økt 4	Bane 3	Team gul	
L	11:45		x		2001	10	Oppsummering	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team gul	
L	09:45		x		2001	15	Oppmøte gutter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 1	Team gul	
L	10:00		x		2001	90	Tr. 3 gutter	FYS-TR + Skuddsituasjoner	Bane 1	Team gul	Ny bane etter 30 minutter
L	11:30		x		2001	10	Tr. 3 gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team gul	
L	10:55			x	2001	5	Oppmøte jenter		Turn-hall	Team gul	
L	11:00			x	2001	15	Tr. 3a jenter	TURN	Turn-hall	Team blå	
L	11:45			x	2001	75	Tr. 3b jenter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 3	Team blå	
L	11:50			x	2001	60	Tr. 3b jenter	Forberedelse økt 4	Bane 3	Team blå	
L	12:45			x	2001	10	Oppsummering	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team blå	
L	10:45			x	2001	15	Oppmøte gutter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 1	Team blå	
L	11:00			x	2001	90	Tr. 3 gutter	FYS-TR + Skuddsituasjoner	Bane 1	Team blå	Ny bane etter 30 minutter
L	12:30			x	2001	10	Tr. 3 gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team blå	
L	11:15	x			2001	30	Lunsj		Møterommet	Team rød	
L	12:15		x		2001	30	Lunsj		Møterommet	Team gul	
L	13:15			x	2001	30	Lunsj		Møterommet	Team blå	
L	12:15	x			2001	30	Møte 1	Intro Mental trening (gutter)		Team rød	
L	13:15		x		2001	30	Møte 1	Intro Mental trening (gutter)		Team gul	
L	14:15			x	2001	30	Møte 1	Intro Mental trening (gutter)		Team blå	

RTS16 DAGSPROGRAM

D	Kl.	R	G	B	Gruppe	Tid	Aktivitet	Tema	Hvor	Ansvarlig	Kommentar
L	14:55	x			2001	5	Oppmøte gutter		Turn-hall	Team rød	
L	15:00	x			2001	15	Tr. 3a gutter	TURN	Turn-hall	Team rød	
L	15:45	x			2001	75	Tr. 3b gutter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 3	Team rød	
L	15:50	x			2001	60	Tr. 3b gutter	Duell og valg 3:3 / 4:4	Bane 3	Team rød	
L	16:45	x			2001	10	Oppsummering	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team rød	
L	14:45	x			2001	15	Tr. 3 jenter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 1	Team rød	
L	15:00	x			2001	90	Tr. 3 jenter	Duell og valg 3:3 / 4:4	Bane 1	Team rød	
L	16:30	x			2001	10	Tr. 3 jenter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team rød	
L	15:55		x		2001	5	Oppmøte gutter		Turn-hall	Team gul	
L	16:00		x		2001	15	Tr. 3a gutter	TURN	Turn-hall	Team gul	
L	16:45		x		2001	75	Tr. 3b gutter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 3	Team gul	
L	16:50		x		2001	60	Tr. 3b gutter	Duell og valg 3:3 / 4:4	Bane 3	Team gul	
L	17:45		x		2001	10	Oppsummering	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team gul	
L	15:45		x		2001	15	Tr. 3 jenter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 1	Team gul	
L	16:00		x		2001	90	Tr. 3 jenter	Duell og valg 3:3 / 4:4	Bane 1	Team gul	Ny bane etter 30 minutter
L	17:30		x		2001	10	Tr. 3 jenter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team gul	
L	16:55			x	2001	5	Oppmøte gutter		Turn-hall	Team blå	
L	17:00			x	2001	15	Tr. 3a gutter	TURN	Turn-hall	Team blå	
L	17:45			x	2001	75	Tr. 3b gutter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 3	Team blå	
L	17:50			x	2001	60	Tr. 3b gutter	Duell og valg 3:3 / 4:4	Bane 3	Team blå	
L	18:45			x	2001	10	Oppsummering	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team blå	
L	16:45			x	2001	15	Tr. 3 jenter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 1	Team blå	
L	17:00			x	2001	90	Tr. 3 jenter	Duell og valg 3:3 / 4:4	Bane 1	Team blå	Ny bane etter 30 minutter
L	18:30			x	2001	10	Tr. 3 jenter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team blå	
L	17:30	x			2001	30	Middag		Møterommet	Team rød	
L	18:15		x		2001	30	Middag		Møterommet	Team gul	
L	19:00			x	2001	30	Middag		Møterommet	Team blå	
L	21:00	x	x	x	2001	15	Fellesmøte	Dagen i dag og dagen i morgen	Skolen	Alle	Felles og delt