

RTS16 DAGSPROGRAM

D	Kl.	R	G	B	Gruppe	Tid	Aktivitet	Tema	Hvor	Ansvarlig	Kommentar
S	07:30	x	x	x	2001	30	FROKOST	07:30 / 08:30 / 09:30	Møterommet	Spillere	Som rekkefølge trening
S	09:00		x		2001	90	Trening 5 jenter	KAMP - SE FACEBOOK	Bane 1	ALLE	8 lag / 2 kamper per lag
S	09:00		x		2001	90	Trening 5 gutter	KAMP - ALLE MØTER	Bane 3	ALLE	
S	11:15		x		2001	30	Lunsj		Møterommet	Team gul	
S	12:15			x	2001	30	Lunsj		Møterommet	Team blå	
S	13:15	x			2001	30	Lunsj		Møterommet	Team rød	
S	13:00		x		2001		Klatring a 40 minutter	Gutter og jenter hver for seg	Klatrehall	Team gul	Jenter 13:00 / Gutter 13:40
S	14:20			x	2001		Klatring a 40 minutter	Gutter og jenter hver for seg	Klatrehall	Team blå	Jenter 14:20 / Gutter 15:00
S	15:40	x			2001		Klatring a 40 minutter	Gutter og jenter hver for seg	Klatrehall	Team rød	Jenter 15:40 / Gutter 16:20
S	15:00		x		2001	90	Trening 6 jenter	Fys.tr og posisjonstrening	Bane 1	Team gul	
S	15:30		x				Trening 6 gutter	Bakspillere	Bane 3	Team gul	Merk tidspunkt
S	16:30		x		2001	10	Oppsummering	Hvordan gikk økta + info	Bane 1&3	Team gul	Inkl bytte/dusj etter møte
S	16:30			x	2001	90	Trening 6 jenter	Fys.tr og posisjonstrening	Bane 2	Team blå	Ny bane etter 30 minutter
S	16:30			x			Trening 6 gutter	Kant - og linje	Bane 2	Team blå	
S	18:00			x	2001	10	Oppsummering	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team blå	Inkl bytte/dusj etter møte
S	17:30	x			2001	90	Trening 6 jenter	Fys.tr og posisjonstrening	Bane 2	Team rød	Ny bane etter 30 minutter
S	17:30	x					Trening 6 gutter	Bakspillere	Bane 2	Team rød	
S	19:00	x			2001	10	Oppsummering	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Team rød	Inkl bytte/dusj etter møte
S	17:30		x		2001	30	Middag		Møterommet	Team gul	
S	18:30			x	2001	30	Middag		Møterommet	Team blå	
S	19:15	x			2001	30	Middag		Møterommet	Team rød	
S	21:00	x	x	x	2001	15	Fellesmøte	Dagen i dag og dagen i morgen	Skolen	Alle	Felles og delt