

RTS16 DAGSPROGRAM

D	Kl.	R	G	B	Gruppe	Tid	Aktivitet	Tema	Hvor	A	Kommentar
O	07:30	x	x		9900	30	FROKOST	07:30 / 08:30	Møterommet		Som rekkefølge trening
O	08:55	x			9900	5+45	Oppmøte jenter	Turn	Turnhallen		
O	09:45	x			9900	75	Trening 3 jenter	?	Bane 3		
O	11:00	x			9900	10	Oppsummering jenter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2		Inkl bytte/dusj etter møte
O	10:25		x		9900	5+45	Oppmøte jenter	Turn	Turnhallen		
O	11:15		x		9900	75	Trening 3 jenter	?	Bane 3		
O	12:30		x		9900	10	Oppsummering jenter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2		Inkl bytte/dusj etter møte
O	08:50	x	x		9900	10	Oppmøte gutter	Velkommen :-)	Bane 3		
O	09:00	x	x		9900	60	Trening 3 gutter	Posisjonsøkt	Bane 3		
O	10:00	x	x		9900	10	Oppsummering gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2		Inkl bytte/dusj etter møte
O	09:50	x	x		9900	10	Oppmøte gutter	Velkommen :-)	Bane 2		
O	10:00	x	x		9900	60	Trening 3 gutter	Posisjonsøkt	Bane 3		
O	11:00	x	x		9900	10	Oppsummering gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 3		Inkl bytte/dusj etter møte
O	10:50	x	x		9900	10	Oppmøte gutter	Velkommen :-)	Bane 2		
O	11:00	x	x		9900	60	Trening 3 gutter	Posisjonsøkt	Bane 3		
O	12:00	x	x		9900	10	Oppsummering gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 3		
O	11:15	x			9900	30	Lunsj		Møterommet		
O	12:30		x		9900	30	Lunsj		Møterommet		
O	12:00	x	x		9900	30	GUTTER	Spenningsregulerende trening	Ungdomsklubb		
O	12:30	x	x		9900	30	GUTTER	Spenningsregulerende trening	Ungdomsklubb		
O	13:00	x	x		9900	30	GUTTER	Spenningsregulerende trening	Ungdomsklubb		
O	14:55	x			9900	5+45	Oppmøte gutter	TURN	Turnhallen		
O	15:45	x			9900	45	Trening 4 gutter	Spillsituasjoner	Bane 3		
O	16:30	x			9900	10	Oppsummering gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2		
O	16:25		x		9900	5+45	Oppmøte gutter	TURN	Turnhallen		
O	17:15		x		9900	45	Trening 4 gutter	Spillsituasjoner	Bane 3		
O	18:30		x		9900	10	Oppsummering gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2		
O	14:45	x			9900	15	Oppmøte jenter	Hva tar vi med oss fra forrige ø	Bane 1		
O	15:00	x			9900	45	Trening 4 jenter	?	Bane 1		
O	16:30	x			9900	10	Oppsummering jenter	Hvordan gikk økta + info	Bane 1		
O	15:15		x		9900	15	Oppmøte jenter	Hva tar vi med oss fra forrige ø	Bane 2		
O	16:30		x		9900	45	Trening 4 jenter	?	Bane 1		
O	18:00		x		9900	10	Oppsummering jenter	Hvordan gikk økta + info	Bane 1		
O	17:30	x			9900	30	Middag		Møterommet		
O	18:30		x		9900	30	Middag		Møterommet		
O	20:00	x	x		9900	15	Fellesmøte	Dagen i dag og dagen i morgen	Skolen		Felles og delt