

RTS16 DAGSPROGRAM

D	Kl.	R	G	B	Gruppe	Tid	Aktivitet	Tema	Hvor	A	Kommentar
To	07:30	x	x		9900	30	FROKOST	07:30 / 08:30	Møterommet		Som rekkefølge trening
To	08:45		x		9900	10	Forberedelse gutter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane1&3		>> GUL først
To	09:00		x		9900	90	Trening 5 gutter	Fys.tr & dueller etter avtalt spill	Bane1&3		
To	10:30		x		9900	10	Oppsummering gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane2		Inkl bytte/dusj etter møte
To	10:20	x			9900	10	Forberedelse gutter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane2		
To	10:30	x			9900	90	Trening 5 gutter	Fys.tr & dueller etter avtalt spill	Bane1&3		
To	12:00	x			9900	10	Oppsummering gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane1&3		Inkl bytte/dusj etter møte
To	08:30	x	x		9900		Oppmøte jenter	TURNERING	Bane1&2		
To	11:15		x		9900	30	Lunsj		Møterommet		
To	12:30	x			9900	30	Lunsj		Møterommet		
To	13:00		x		9900	45	Klatring	Jenter	Klatrehall		NB! 45 minutter
To	13:45		x		9900	45	Klatring	Gutter	Klatrehall		NB! 45 minutter
To	14:30	x			9900	45	Klatring	Jenter	Klatrehall		NB! 45 minutter
To	15:15	x			9900	45	Klatring	Gutter	Klatrehall		NB! 45 minutter
To	14:50		x		9900	10	Forberedelse	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane1&3		
To	15:00		x		9900	90	Trening 6	Gutter: Målvakt & duell etter avtalt spill Jenter: Spillsituasjoner	Bane1&3		
To	16:30		x		9900	10	Oppsummering	Hvordan gikk økta + info	Bane2		Inkl bytte/dusj etter møte
To	16:20	x			9900	10	Forberedelse	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane2		
To	16:30	x			9900	90	Trening 6	Gutter: Målvakt & duell etter avtalt spill Jenter: Spillsituasjoner	Bane1&3		
To	18:00	x			9900	10	Oppsummering	Hvordan gikk økta + info	Bane1&3		Inkl bytte/dusj etter møte
To	17:30		x		9900	30	Middag		Møterommet		
To	18:30	x			9900	30	Middag		Møterommet		
To	19:30	x	x		9900	15	Fellesmøte	Dagen i dag og dagen i morgen	Skolen		Felles og delt