

RTS17 DAGSPROGRAM

D	Kl.	G	B	R	Gruppe	Tid	Aktivitet	Tema	Hvor	A	Kommentar
S	07:30	X	X	X	2002	30	FROKOST	07:30 / 08:30 / 09:30	Møterommet		Som rekkefølge trening
S	09:00			X	2002	90	Trening 5 jenter	INTERN-KAMPER	Bane 1		3-4 lag / 2 kamper per lag
S	10:00	X			2002	90	Trening 5 jenter	INTERN-KAMPER	Bane 1		Oppvarming bane 2
S	11:00		X		2002	90	Trening 5 jenter	INTERN-KAMPER	Bane 1		Oppvarming bane 2
S	09:00	X	X	X	2002	90	Trening 5 gutter	INTERN-KAMPER	Bane 3		6 lag / 3 kamper per lag
S		X	X	X	2002	90	Trening 5 gutter	INTERN-KAMPER	Bane 3		Oppvarming bane 2
S		X	X	X	2002	90	Trening 5 gutter	INTERN-KAMPER	Bane 3		Oppvarming bane 2
S	11:15			X	2002	30	Lunsj		Møterommet		
S	12:15	X			2002	30	Lunsj		Møterommet		
S	13:15		X		2002	30	Lunsj		Møterommet		
S	12:15			X	2002	30	Møte 1	Intro Mental trening (jenter)	Rom bak kiosk		
S	13:00	X			2002	30	Møte 1	Intro Mental trening (jenter)	Rom bak kiosk		
S	13:45		X		2002	30	Møte 1	Intro Mental trening (jenter)	Rom bak kiosk		
S	14:30	X	X	X	2002	20	Møte kantspillere		Rom bak kiosk		Alle kantspillere
S	14:30	X	X	X	2002	20	Møte målvakter		Møterommet		Alle målvakter
S		X	X	X	2002	10	Oppmøte 10 min. FØR	Hvordan gikk økta + info			
S	15:00			X	2002	90	Trening 6 jenter		Bane 1		
S	16:00	X			2002	90	Trening 6 jenter		Bane 1		
S	17:00		X		2002	90	Trening 6 jenter		Bane 1		
S		X	X	X	2002	10	Oppsum. 10 min. ETTER	Hvordan gikk økta + info	Bane 1&3		Inkl bytte/dusj etter møte
S		X	X	X	2002	10	Oppmøte 10 min. FØR	Hvordan gikk økta + info	Bane 2		
S	14:45	X	X	X	2002	90	Trening 6 gutter	RETT ETTER KAMPENE FÅR MAN	Bane 3		
S	15:45	X	X	X	2002		Trening 6 gutter	BESKJED HVEM SOM SKAL MØTE NÅR	Bane 3		
S	17:45	X	X	X	2002	10	Trening 6 gutter		Bane 3		Inkl bytte/dusj etter møte
S		X	X	X	2002	10	Oppsum. 10 min. ETTER	Hvordan gikk økta + info	Bane 1&3		Inkl bytte/dusj etter møte
S	17:30			X	2002	30	Middag		Møterommet		
S	18:30	X			2002	30	Middag		Møterommet		
S	19:15		X		2002	30	Middag		Møterommet		
S	20:15	X	X	X	2002	15	Fellesmøte	Dagen i dag og dagen i morgen	Skolen		Felles og delt