

RTS17 DAGSPROGRAM

D	Kl.	G	B	R	Gruppe	Tid	Aktivitet	Tema	Hvor	A Kommentar
O	07:30		X	X	00-01	30	FROKOST	07:30 / 08:30	Møterommet	Som rekkefølge trening
O	08:55			X	00-01	5+45	Oppmøte jenter	Turn	Turnhallen	
O	09:45			X	00-01	45	Trening 3 jenter	Duell og valgsituasjoner	Bane 3	
O	10:30			X	00-01	10	Oppsummering jenter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Inkl bytte/dusj etter møte
O	09:55		X		00-01	5+45	Oppmøte jenter	Turn	Turnhallen	
O	10:45		X		00-01	45	Trening 3 jenter	Duell og valgsituasjoner	Bane 2/3	
O	11:30		X		00-01	10	Oppsummering jenter	Hvordan gikk økta + info	Bane 3	Inkl bytte/dusj etter møte
O	08:50			X	00-01	10	Oppmøte gutter	Velkommen :-)	Bane 1	
O	09:00			X	00-01	60	Trening 3 gutter	Duell og valgsituasjoner	Bane 1	
O	10:30			X	00-01	10	Oppsummering gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Inkl bytte/dusj etter møte
O	10:20		X		00-01	10	Oppmøte gutter	Velkommen :-)	Bane 1	
O	10:30		X		00-01	60	Trening 3 gutter	Duell og valgsituasjoner	Bane 1	
O	12:00		X		00-01	10	Oppsummering gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 1	Inkl bytte/dusj etter møte
O	11:15			X	00-01	30	LUNSJ		Møterommet	
O	12:30		X		00-01	30	LUNSJ		Møterommet	
O	12:15			X	00-01	30	JENTER	MENTAL TRENING	Rom bak kiosk 2.etasje	
O	13:00		X		00-01	30	JENTER	MENTAL TRENING	Rom bak kiosk 2.etasje	
O	14:55			X	00-01	5+45	Oppmøte gutter	TURN	Turnhallen	
O	15:45			X	00-01	45	Trening 4 gutter	Fysisk trening	Bane 3	

RTS17 DAGSPROGRAM

D	Kl.	G	B	R	Gruppe	Tid	Aktivitet	Tema	Hvor	A Kommentar
O	16:30			X	00-01	10	Oppsummering gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Inkl bytte/dusj etter møte
O	15:55		X		00-01	5+45	Oppmøte gutter	TURN	Turnhallen	
O	16:45		X		00-01	45	Trening 4 gutter	Fysisk trening	Bane 2/3	
O	17:30		X		00-01	10	Oppsummering gutter	Hvordan gikk økta + info	Bane 3	Inkl bytte/dusj etter møte
O	14:45			X	00-01	15	Oppmøte jenter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 1	
O	15:00			X	00-01	45	Trening 4 jenter	Duell og valgsituasjoner	Bane 1	
O	16:30			X	00-01	10	Oppsummering jenter	Hvordan gikk økta + info	Bane 2	Inkl bytte/dusj etter møte
O	16:15		X		00-01	15	Oppmøte jenter	Hva tar vi med oss fra forrige økt?	Bane 2	
O	16:30		X		00-01	45	Trening 4 jenter	Duell og valgsituasjoner	Bane 1	
O	18:00		X		00-01	10	Oppsummering jenter	Hvordan gikk økta + info	Bane 1	Inkl bytte/dusj etter møte
O	17:30			X	00-01	30	MIDDAG		Møterommet	
O	18:30		X		00-01	30	MIDDAG		Møterommet	
O	19:30		X	X	00-01	15	Fellesmøte	Dagen i dag og dagen i morgen	Skolen	Felles og delt