



## TIDSPLAN HØSTFERIECAMP 2018.

<b>Hovedtrener:</b>	Robin Adamsson
<b>Ass.trenere:</b>	Martin Jordheim og spillere fra U21-laget.
<b>Gruppeledere/fystrenere:</b>	Hvit gruppe: Christoffer Fløholm og Niklas Heier Rød gruppe: David Ribaitis og Fredrik Holberg
<b>Kjøkkensjef:</b>	Niklas Heier

### Gruppeinndeling:

**Rød gruppe; spillere født 2007+2008+2009**

**Hvit gruppe; spillere født 2004+2005+2006**

### Mandag 1.10 og onsdag 3.10.2018.

	Tider	Istrening	Kølletekn./fys.	Frukt/yoghurt/brød
<b>Rød gr.</b>	08:15-09:30	<b>Rød gruppe</b>		
	09:45-10:00			<b>Rød gruppe</b>
	10:00-10:45		<b>Rød gruppe</b>	
	11:00-12:45	<b>Fri is Rød og Hvit</b>		

	Tider	Istrening	Kølletekn./fys.	Frukt/yoghurt/brød
<b>Hvit gr.</b>	08:30-09:15		<b>Hvit gruppe</b>	
	09:45-11:00	<b>Hvit gruppe</b>		
	11:15-11:30			<b>Hvit gruppe</b>
	12:00-12:45	<b>Fri is Rød og Hvit</b>		

### Tirsdag 2.10 og torsdag 4.10.2018.

	Tider	Istrening	Kølletekn./fys.	Frukt/yoghurt/brød
<b>Rød gr.</b>	08:15-09:30	<b>Rød gruppe</b>		
	09:45-10:00			<b>Rød gruppe</b>
	10:00-10:45		<b>Rød gruppe</b>	
	12:00-12:45	<b>Fri is Rød og Hvit</b>		

	Tider	Istrening	Kølletekn./fys.	Frukt/yoghurt/brød
<b>Hvit gr.</b>	09:00-10:00		<b>Hvit gruppe</b>	
	10:00-10:15			<b>Hvit gruppe</b>
	10:45-12:00	<b>Hvit gruppe</b>		
	12:00-12:45	<b>Fri is Rød og Hvit</b>		