



## TIDSPLAN VINTERFERIECAMP 2019.

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

### Gruppeinndeling:

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

Hvit gruppe; spillere født 2004+2005+2006

### Mandag 18.2 - torsdag 21.2.2019.

	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>	
	11:15-11:45	<b>Skills-/egentrening</b>		
	11:45-12:00	<b>Vanning</b>		
	12:00-12:45	<b>Skills-/egentrening</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>		
	11:00-11:30			<b>Hvit gruppe</b>
	12:00-12:45	<b>Skills-/egentrening</b>		

### Fredag 22.2.2019.

Tider	
08:00-09:30	Løkkehockey for alle spillere i UNG
09:30-09:45	<b>ISPREP./VANNING</b>
09:45-10:45	Løkkehockey for alle spillere i UNG

MEC, 15.2.2019