

Treningstider Sommeris 2020

Gruppe A har trening følgende tider, obs varierer fra dag til dag. I stedet for 3x45 minutter på is, har denne gruppen to lange isøker hver dag, man til fre, da det gir best trening på dette nivået.

Man/Ons/Fre	Tirs/Tors	Lør
<u>10.00-10.30</u>	<u>8.00-8.45</u>	<u>9.45-10.30</u>
Warmup/rotasjon	Dans	Is
<u>10.45-12.00</u>	<u>9.00-11.15</u>	<u>12.15-13.00</u>
Is	Is	Is

Ca 13.00 Mulighet for varm lunsj alle dager utenom lørdag (Vipps 150,-)

<u>15.15-16.15</u>	<u>14.30-15.00</u>
Is	Rotasjon
<u>16.45-17.30</u>	<u>15.15-16.15</u>
Barmark	Is

Gruppe B har trening følgende tider, obs varierer fra dag til dag.

Man/Ons/Fre	Tirs/Tors	Lør
<u>9.00-9.30</u>	<u>10.00-10.45</u>	<u>8.45-9.30</u>
Warmup/rotasjon	Dans	Is
<u>9.45-10.30</u>	<u>11.15-12.00</u>	<u>11.30-12.15</u>
Is	Is	Is

Ca 12.00 Mulighet for varm lunsj alle dager utenom lørdag (Vipps 150,-)

<u>13.00-13.45</u>	<u>13.30-14.00</u>
Is	Rotasjon
<u>14.00-14.45</u>	<u>14.15-15.00</u>
Barmark	Is
<u>17.15-18.00</u>	<u>16.15-17.00</u>
Is	Is

Gruppe C har trening følgende tider, obs varierer fra dag til dag.

Man/Ons/Fre	Tirs/Tors	Lør
<u>8.15-8.45</u>	<u>9.15-10.00</u>	<u>8.00-8.45</u>
Warmup/rotasjon	Dans	Is
<u>9.00-9.45</u>	<u>10.30-11.15</u>	<u>10.30-11.15</u>
Is	Is	Is
Ca 11.00 Mulighet for varm lunsj alle dager utenom lørdag (Vipps 150,-)		
<u>12.15-13.00</u>	<u>12.45-13.15</u>	
Is	Rotasjon	
<u>13.15-14.00</u>	<u>13.30-14.15</u>	
Barmark	Is	
<u>16.30-17.15</u>	<u>17.15-18.00</u>	
Is	Is	

Det er fremdeles kapasitet dersom flere ønsker privattimer.

Tider for privattimer er:

Mandag/Onsdag/Fredag 14.00-15.00 og 18.15-20.15

Tirsdag og Torsdag 12.15-13.15 og 18.00-20.00

Veronika Vrtelova har ansvar for organisering og fordeling av privattimene.

Husk at man også kan få laget løp på denne leiren 😊