

Ukeplan uke 26 | Gr. 1 - Litra Containerservice



**SOMMERHOCKEY
LILLEHAMMER**

Kontaktperson: Anton Säll **Telefon:** +46705108753
Hovedtrener: Josef Reigl **Hjelpetrener:** Rønningen / Walker

Klokkeslett	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06:30						
07:00		Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00
07:30						
08:00		Kolleteknikk	Gladiatortrack	Games	Games	Kolleteknikk
08:30		08.00 - 08.50	08.00 - 08.50	08.00 - 08.50	08.00 - 08.50	08.00 - 08.50
09:00		Basistrening	Basistrening	Basistrening	Basistrening	Basistrening
09:30		09.00 - 09.50	09.00 - 09.50	09.00 - 09.50	09.00 - 09.50	09.00 - 09.50
10:00		Teori 10.00-10.30	Teori 10.00-10.30	Teori 10.00-10.30	Teori 10.00-10.30	Quiz 10.00 - 10.30
10:30						
11:00		Is	Is	Is	Is	Is
11:30		Gruppe 1 (11.00-12.20)	Gruppe 1 (11.00-12.20)	Gruppe 1 (11.00-12.20)	Gruppe 1 (11.00-12.20)	Gruppe 1 (11.00-12.20)
12:00						
12:30		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Rydde garderobe
13:00	Innskriving Kristins Hall 13.00 - 14.30	12.45-13.15	12.45-13.15	12.45-13.15	12.45-13.15	12.30-13.00
13:30				Bading		
14:00		Basistrening	Basistrening	13.15-15.00	Basistrening	
14:30	Velkomstlunsj	14.00 - 14.50	14.00 - 14.50		14.00 - 14.50	
15:00	14.30-15.30					
15:30	Åpning (felles) 15:30 - 16:30	Is	Is	Is	Is	
16:00		Gruppe 1 (15.30 - 16.20)	Gruppe 1 (15.30 - 16.20)	Gruppe 1 (15.30 - 16.20)	Gruppe 1 (15.30 - 16.20)	
16:30	Kolleteknikk					
17:00	16.30 - 17.20	Middag 17.15-17.45	Middag 17.15-17.45	Middag 17.15-17.45	Grillkveld 17.15-17.45	
17:30	Basistrening				***	
18:00	17.30 - 18.20					
18:30		Målvaktstrening	Målvaktstrening			
19:00		18.30 - 19.20	18.30 - 19.20			
19:30	Is					
20:00	Gruppe 1 (19.30 - 20.20)	Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	
20:30		19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	
21:00	Kveldsmat (Internat)					
21:30	20.00 - 21.15					
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere:



Ukeplan uke 26 | Gr. 2 - Holms Bilpleie



**SOMMERHOCKEY
LILLEHAMMER**

Kontaktperson: Anton Säll **Telefon:** +46705108753
Hovedtrener: Oskari Härmäläinen **Hjelpetrener:** Denstad / Johansen

Klokkeslett	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06:30						
07:00		Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00
07:30						
08:00		Basistrening	Basistrening	Basistrening	Basistrening	Basistrening
08:30		08.00 - 08.50	08.00 - 08.50	08.00 - 08.50	08.00 - 08.50	08.00 - 08.50
09:00						
09:30		Is	Is	Is	Is	Is
10:00		Gruppe 2 (9.30 - 10.50)	Gruppe 2 (9.30 - 10.50)	Gruppe 2 (9.30 - 10.50)	Gruppe 2 (9.30 - 10.50)	Gruppe 2 (9.30 - 10.50)
10:30						
11:00		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
11:30		11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	Teori 11.30 - 12.00
12:00						Quiz 12.00 - 12.30
12:30		Gladiatortrack	Kølleteknikk	Games	Kølleteknikk	Rydde garderobe
13:00		12.30 - 13.20	12.30 - 13.20	12.30 - 13.20	12.30 - 13.20	12.30-13.00
13:30	Innskrivning Kristins Hall 13.00 - 14.30					
14:00		Is	Is	Is	Is	
14:30	Velkomstlunsj	Gruppe 2 (14.00 - 14.50)	Gruppe 2 (14.00 - 14.50)	Gruppe 2 (14.00 - 14.50)	Gruppe 2 (14.00 - 14.50)	
15:00	14.30-15.30					
15:30	Åpning (felles) 15:30 - 16:30	Middag 15.45-16.15	Middag 15.45-16.15	Middag 15.45-16.15	Games	
16:00					15.45 - 16.35	
16:30	Basistrening 16.30 - 17.20	Basistrening 16.30 - 17.20	Teori 16.30 - 17.00	Bading 16.15-18.00	Grillkveld 17.00-17.30	
17:00						
17:30	Teori 17.30 - 18.00				***	
18:00						
18:30	Is	Målvaktstrening	Målvaktstrening			
19:00	Gruppe 2 (18.30 - 19.20)	18.30 - 19.20	18.30 - 19.20			
19:30						
20:00		Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	
20:30	Kveldsmat (Internat)	19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	
21:00	20.00 - 21.15					
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere:



Ukeplan uke 26 | Gr. 3 - Nordic Crane



**SOMMERHOCKEY
LILLEHAMMER**

Kontaktperson: Anton Säll **Telefon:** +46705108753
Hovedtrener: Patrik Bjørkskog **Hjelpetrener:** Sørli

Klokkeslett	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06:30						
07:00		Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00
07:30						
08:00		Is	Is	Is	Is	Is
08:30		Gruppe 3 (8.00 - 9.20)	Gruppe 3 (8.00 - 9.20)	Gruppe 3 (8.00 - 9.20)	Gruppe 3 (8.00 - 9.20)	Gruppe 3 (8.00 - 9.20)
09:00						
09:30						
10:00		Basistrening	Basistrening	Basistrening	Basistrening	Basistrening
10:30		10.00 - 10.50	10.00 - 10.50	10.00 - 10.50	10.00 - 10.50	10.00 - 10.50
11:00		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Games
11:30		11.15-11.45	11.15-11.45	11.15-11.45	11.15-11.45	11.00 - 11.50
12:00						Quiz 12.00 - 12.30
12:30		Is	Is	Is	Is	Rydde garderobe
13:00	Innskrivning Kristins Hall 13.00 - 14.30	Gruppe 3 (12.30 - 13.20)	Gruppe 3 (12.30 - 13.20)	Gruppe 3 (12.30 - 13.20)	Gruppe 3 (12.30 - 13.20)	12.30-13.00
13:30				Teori		
14:00					13.30 - 14.20	
14:30	Velkomstlunsj	Kølleteknikk	Gladiatortrack		Kølleteknikk	
15:00	14.30-15.30	14.30 - 15.20	14.30 - 15.20	Bading	14.30 - 15.20	
15:30	Åpning (felles) 15:30 - 16:30	Middag 15.30-16.00	Middag 15.30-16.00	14.45-16.30		
16:00					Grillkveld 16.15-16.45	
16:30		Teori 16.30 - 17.00	Basistrening	Middag 16.45-17.15	***	
17:00			16.30 - 17.20			
17:30	Is					
18:00	Gruppe 3 (17.30 - 18.20)					
18:30		Målvaktstrening	Målvaktstrening			
19:00	Teori 18.50 - 19.20	18.30 - 19.20	18.30 - 19.20			
19:30	Games					
20:00	19.30 - 20.30	Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	
20:30		19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	
21:00	Kveldsmat (Internat)					
21:30	20.00 - 21.15					
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere:



Ukeplan uke 26 | Gr. 4 - Ramirent



**SOMMERHOCKEY
LILLEHAMMER**

Kontaktperson: Anton Säll **Telefon:** +46705108753

Hovedtrener: Jiri Kovka **Hjelpetrener:** Engsveen

Klokkeslett	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06:30						
07:00		Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00
07:30						
08:00		Is	Is	Is	Is	
08:30		Gruppe 4 (8.00-8.50)	Gruppe 4 (8.00-8.50)	Gruppe 4 (8.00-8.50)	Gruppe 4 (8.00-8.50)	Is
09:00						Gruppe 4 (8.30-9.50)
09:30		Games	Teori	Games	Kolleteknikk	
10:00		09.30 - 10.20	Teori 09.30 - 10.20	09.30 - 10.20	09.30 - 10.20	Quiz
10:30						10.00-10.50
11:00		Basistrening	Basistrening	Basistrening	Basistrening	Basistrening
11:30		11.00 - 11.50	11.00 - 11.50	11.00 - 11.50	11.00 - 11.50	11.00 - 11.50
12:00		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Ryde garderobe
12:30		12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-13.00
13:00						
13:30	Innskrivning Kristins Hall 13.00 - 14.30	Is	Is	Is	Is	
14:00		Gruppe 4 (13.30-14.50)	Gruppe 4 (13.30-14.50)	Gruppe 4 (13.30-14.50)	Gruppe 4 (13.30-14.50)	
14:30	Velkomstlunsj					
15:00	14.30-15.30					
15:30	Åpning (felles) 15:30 - 16:30	Kolleteknikk	Bading	Gladiatortrack	Games	
16:00		15.30 - 16.20	15.15-17.00	15.30 - 16.20	15.30 - 16.20	
16:30		Middag 16.30-17.00		Middag 16.30-17.00	Grillkveld 16.30-17.00	
17:00	Is		Middag 17.15-17.45		***	
17:30	Gruppe 4 (17.00-17.50)					
18:00						
18:30	Basistrening	Målvaktstrening	Målvaktstrening			
19:00	18.30 - 19.20	18.30 - 19.20	18.30 - 19.20			
19:30						
20:00		Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	Kveldsmat (Internat)	
20:30	Kveldsmat (Internat)	19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	19.30 - 20.45	
21:00	20.00 - 21.15					
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere:



Ukeplan uke 26 | Gr. 5 - Rørleggern



**SOMMERHOCKEY
LILLEHAMMER**

Kontaktperson: Anton Säll **Telefon:** +46705108753
Hovedtrener: Robin Soudsky **Hjelpetrener:** Anseth / Høva

Klokkeslett	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06:30						
07:00		Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00	Frokost (Internatelever) 07:00 - 08:00
07:30						
08:00						
08:30						
09:00		Is	Is	Is	Is	Quiz
09:30		Gruppe 5 (09.00-09.50)	Gruppe 5 (09.00-09.50)	Gruppe 5 (09.00-09.50)	Gruppe 5 (09.00-09.50)	09.00-09.50
10:00						Is
10:30		Games 10.30 - 11.20	Køleteknikk 10.30 - 11.20	Gladiator track 10.30 - 11.20	Games 10.30 - 11.20	Gruppe 5 (10.00-11.20)
11:00						
11:30						Rydde garderobe 11.30-12.30
12:00		Lunsj 12.15-12.45	Lunsj 12.15-12.45	Lunsj 12.15-12.45	Lunsj 12.15-12.45	
12:30						
13:00	Innskrivning Kristins Hall 13.00 - 14.30	Basistrening 13.00 - 13.50	Bading 12.45-14.30	Basistrening 13.00 - 13.50	Basistrening 13.00 - 13.50	
13:30						
14:00						
14:30	Velkomstlunsj 14.30-15.30					
15:00		Is	Is	Is	Is	
15:30	Åpning (felles) 15:30 - 16:30	Gruppe 5 (15.00-16.20)	Gruppe 5 (15.00-16.20)	Gruppe 5 (15.00-16.20)	Gruppe 5 (15.00-16.20)	
16:00						
16:30	Games 16.30 - 17.20	Middag 16.45-17.15	Middag 16.45-17.15	Middag 16.45-17.15	Grillkveld 16.45-17.15	
17:00					***	
17:30						
18:00	Is					
18:30	Gruppe 5 (18.00-18.50)	Målvaktstrening 18.30 - 19.20	Målvaktstrening 18.30 - 19.20			
19:00						
19:30						
20:00		Kveldsmat (Internat) 19.30 - 20.45	Kveldsmat (Internat) 19.30 - 20.45	Kveldsmat (Internat) 19.30 - 20.45	Kveldsmat (Internat) 19.30 - 20.45	
20:30						
21:00	20.00 - 21.15					
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere:

