

Ukeplan uke 27 | Gr. 1 - Holms Bilpleie



**SOMMERHOCKEY
LILLEHAMMER**

Kontaktperson: _____ Telefon: _____
Hovedtrener: _____ Hjelpetrener: _____

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		08.00 - 09.20	08.00 - 09.20	08.00 - 09.20	08.00 - 09.20	08.00 - 08.50
09:00						Quiz
09:30		Basistrening	Basistrening	Basistrening	Basistrening	09.15 - 10.00
10:00		09.30 - 10.30	09.30 - 10.30	09.30 - 10.30	09.30 - 10.30	Basistrening
10:30		Teori 10.45-11.15	Teori 10.45-11.15	Teori 10.45-11.15	Teori 10.45-11.15	10.00-10.50
11:00						Rydde garderobe
11:30		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	11.00-12.00
12:00	Innskriving Kristins Hall 12.00 - 13.30	11.30 - 12.00	11.30 - 12.00	11.30 - 12.00	11.30 - 12.00	Lunsj
12:30		Is	Is	Is	Is	12.00 - 12.30
13:00		12.30 - 13.20	12.30 - 13.20	12.30 - 13.20	12.30 - 13.20	
13:30	Velkomstlunsj					
14:00	13.30-14.30	Kølleteknikk	Games	Gladiator track		
14:30	Åpning (felles) 14:30 - 15:30	14.00 - 15.30	14.00 - 15.30	14.00 - 15.30	Bading	
15:00					14.30 - 16.00	
15:30	Games	Basistrening	Basistrening	Basistrening		
16:00	15.30 - 16.30	15.30 - 16.30	15.30 - 16.30	15.30 - 16.30		
16:30	Basistrening	Middag	Middag	Middag	Grillkveld	
17:00	16.30 - 17.30	16.30 - 17.00	16.30 - 17.00	16.30 - 17.00	16.30 - 17.00	
17:30						
18:00		Målvaktstrening		Målvaktstrening		
18:30	Is	18.00-18.50		18.00-18.50		
19:00	18.30 - 19.20					
19:30						
20:00	Kveldsmat (Internatelever) 20:00 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere:



Ukeplan uke 27 | Gr. 2 - Ramirent



**SOMMERHOCKEY
LILLEHAMMER**

Kontaktperson: _____ Telefon: _____
Hovedtrener: _____ Hjelpetrener: _____

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						Quiz
08:30		Basistrening	Basistrening	Basistrening	Basistrening	08.00 - 08.45
09:00		08.30-09.30	08.30-09.30	08.30-09.30	08.30-09.30	Is - Kamp
09:30		Is	Is	Is	Is	09.00 - 09.50
10:00		09.30 - 10.50	09.30 - 10.50	09.30 - 10.50	09.30 - 10.50	Basistrening
10:30						10.10 - 11.00
11:00						Rydde garderobe
11:30		Teori 11.30-12.00	Teori 11.30-12.00	Teori 11.30-12.00	Teori 11.30-12.00	11.00-12.00
12:00	Innskriving Kristins Hall 12.00 - 13.30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
12:30		12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30
13:00		Gladiator track	Kølleteknikk		Games	
13:30	Velkomstlunsj	13.00 - 14.30	13.00 - 14.30		13.00 - 14.30	
14:00	13.30-14.30			Bading		
14:30	Åpning (felles) 14:30 - 15:30	Basistrening	Basistrening	13.30 - 15.00	Basistrening	
15:00		14.30-15.30	14.30-15.30		14.30-15.30	
15:30	Basistrening					
16:00	15.30 - 16.30	Is	Is	Is	Is	
16:30		16.00 - 16.50	16.00 - 16.50	16.00 - 16.50	16.00 - 16.50	
17:00		Middag	Middag	Middag	Grillkveld	
17:30	Is	17.00 - 17.30	17.00 - 17.30	17.00 - 17.30	17.00 - 17.30	
18:00	17.30 - 18.20	Målvaktstrening		Målvaktstrening		
18:30	Games	18.00-18.50		18.00-18.50		
19:00	19.00 - 20.00					
19:30						
20:00	Kveldsmat (Internatelever) 20:00 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere:



Ukeplan uke 27 | Gr. 3 - Brunbjørn



**SOMMERHOCKEY
LILLEHAMMER**

Kontaktperson: _____ Telefon: _____
Hovedtrener: Lars Hammerseng Hjelpetrener: _____

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						Quiz
08:30		Gladiator track	Games	Kølleteknikk	Games	08.00 - 08.45
09:00		08.30 - 10.00	08.30 - 10.00	08.30 - 10.00	08.30 - 10.00	Basistrening
09:30						09.00 - 09.40
10:00		Teori 10.00 - 10.30	Teori 10.00 - 10.30	Teori 10.00 - 10.30	Teori 10.00 - 10.30	Is - kamp
10:30						10.00 - 10.50
11:00		Is	Is	Is	Is	Rydde garderobe
11:30		11.00 - 12.20	11.00 - 12.20	11.00 - 12.20	11.00 - 11.50	11.00 - 12.00
12:00	Innskriving Kristins Hall 12.00 - 13.30				Lunsj	Lunsj
12:30		Lunsj	Lunsj	Lunsj	12.15 - 12.45	12.00 - 13.00
13:00		12.30 - 13.00	12.30 - 13.00	12.30 - 13.00	12.30 - 13.00	Bading
13:30	Velkomstlunsj				12.45 - 14.15	
14:00	13.30-14.30	Basistrening	Basistrening	Basistrening		
14:30	Åpning (felles) 14:30 - 15:30	13.30 - 14.30	13.30 - 14.30	13.30 - 14.30		
15:00		Is	Is	Is	Is	
15:30		15.00 - 15.50	15.00 - 15.50	15.00 - 15.50	15.00 - 15.50	
16:00	Is					
16:30	16.00 - 17.20	Middag	Middag	Middag	Middag	
17:00		16.45 - 17.15	16.45 - 17.15	16.45 - 17.15	16.45 - 17.15	
17:30	Basistrening					
18:00	17.45 - 18.30	Målvaktstrening		Målvaktstrening		
18:30	Games	18.00-18.50		18.00-18.50		
19:00	18.45 - 19.45					
19:30						
20:00	Kveldsmat (Internatelever) 20:00 - 21:00	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	Kveldsmat (Internatelever) 19:30 - 20:30	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

Sommerhockeyskolens sponsorer/partnere:

