

Kretssamling 2003 5. – 6. september

Alle isøker foregår på Bane 2 i Stavanger ishall. Husk treningstøy til off-ice øktene. Chris Ruud og Lukas David vil ha ansvaret for treningen på is mens Joonas Kuunnas vil ha ansvaret for off-ice treningene. Patrick Viker Børresen vil ha ansvaret for keepere.

NB! Fint om dere setter navn på hjelmen til spilleren slik at trenerne raskere kan bli kjent med hver enkelte. Det er videre viktig at spillerne bidrar til å holde det ryddig i garderoben og at det ser ordentlig ut når vi er ferdig.

Lørdag 5. september

Gruppe A

11:00 – 11:30	Registrering og tildeling av garderobe
11:30 – 11:40	Kort informasjonsmøte for spillerne i garderoben
11:40 – 12:00	Skifte
12:00 – 13:30	Isøkt
13:30 – 14:00	Skifte/frukt
14:00 – 15:00	Off-ice (Mat for keepere)
15:00 – 16:00	Mat NB! Isøkt for keepere 15:15 – 16:15
16:00 – 16:30	Skifte
16:30 – 17:30	Isøkt
17:30 – 18:00	Skifte, dusj, frukt

Gruppe B

12:45 – 13:15	Registrering og tildeling av garderobe
13:15 – 13:25	Kort informasjonsmøte for spillerne i garderoben
13:25 – 13:45	Skifte
13:45 – 15:00	Isøkt
15:00 – 15:30	Skifte/frukt NB! Isøkt for keepere 15:15 – 16:15
15:30 – 16:30	Off-ice
16:30 – 17:15	Mat
17:15 – 17:45	Skifte
17:45 – 19:00	Isøkt
19:00 – 19:30	Skifte, dusj, frukt

Søndag 6. september

Gruppe B

09:00– 10:00	Oppmøte/skifte/ oppvarming
10:00 – 11:15	Isøkt
11:15 – 11:30	Skifte/frukt
11:30 – 12:15	Off ice
12:15 – 13:15	Lunsj
13:15 – 13:45	Skifte
13:45 – 14:45	Isøkt
14:45 – 15:15	Skifte, dusj, frukt – vel hjem

Gruppe A

10.30 – 11:30	Oppmøte/skifte/oppvarming
11:30 – 12:45	Isøkt
12:45– 13:00	Skifte/frukt
13:00 – 13:45	Off ice
13:45 – 14:30	Lunsj
14:30 – 15:.00	Skifte
15:00 – 16:00	Isøkt
16:00 – 16:30	Skifte/dusj/frukt – vel hjem