

## Rogaland-Hordaland kretslagssamling 2013

### Fredag 6. desember 2013

Oppmøte i Garderobe 3, DNB Arena	19:45	20:00
Oppvarming	20:00	20:30
Påkledning	20:30	20:50
Gjennomgang økt	20:50	21:00
<b>Is DNB</b>	<b>21:00</b>	<b>22:00</b>
Cooldown og dusj	22:00	22:45
<b>Slutt</b>		

### Lørdag 7. desember 2013

Oppmøte	10:15	10:25
Gjennomgang/teori	10:25	10:45
Påkledning	10:45	11:15
<b>Is DNB</b>	<b>11:15</b>	<b>12:40</b>
Pause, frukt	12:40	13:00
<b>Is DNB</b>	<b>13:00</b>	<b>14:30</b>
Cooldown	14:30	15:00
Dusj	15:00	15:20
Mat og teori	15:20	16:00
<b>Slutt</b>		

### Søndag 8. desember 2013

Oppmøte	09:00	09:00
Oppvarming	09:00	09:30
Omkledding	09:30	09:50
Gjennomgang Isøkt	09:50	10:00
<b>Is</b>	<b>10:00</b>	<b>11:30</b>
Cooldown og frukt	11:30	11:45
<b>DUSJ OG RYDDING AV GARDEROBER</b>	<b>11:45</b>	<b>12:15</b>
Feedback RRD	12:15	12:30
<b>Slutt</b>	12:30	

Husk Oilers-Rosenborg kl:17:00

