



Grupp 1.

			GR 1				
Tider	Lördag	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	
07:00		Samling 07.10		Samling 07.50			
08:00		Is 08.00-09.00		Teori 08.00-09.00	Samling 08.20		
09:00			Samling 09.00				
		Nedjogg Ombyte	Teori 09.10-10.10	Uppvärmning Ombyte	Is 09.10-10.10	Samling 09.00	
10:00	Invigning 10:00 Ishallen	Teori 10.20-11.20	Uppvärmning Ombyte	Is 10.20-11.20	Nedjogg Ombyte	Fys 09.30-10.30	
11:00							
	Is 11:30-12:30	Lunch 11.30	Is 11.30-12.30	Lunch 11.40	Teori 11.30-12.30	Lunch 11.30	
12:00							
		Is 12.40-13.40	Lunch 12.50	Fys 12.40-13.40	Lunch 12.30	Planering inför match	
13:00	Möte 13:00-14:00					Uppvärmning 13:30	
14:00	Mellanmål 14:00-15:00	Mellanmål	Fys 13.50-14.50	Mellanmål	Is 13.50-14.50	Match 14.00-15.50	
15:00		Fys 15.00-16.00	Mellanmål	Is 15.00-16.00	Mellanmål		
16:00					Fys 16.10-17.10	Städning	
17:00			Is 16.10-17.10				

17:20-18:10 Målvaktsträning, Söndag, Måndag och Onsdag