



Norges Skøyteforbund

FORELØPIG PROGRAM (oppdatert 1.juli)

Sammen Mot Toppen og Gutteløftet, 5.-6.september, JAR Ishall

SAMMEN MOT TOPPEN

LØRDAG Regina Jensen

Tid	Hva	Gruppe
09:00-10:30	Teori Idrettsbevissthet	1+2 og trenere
10:45-11:30	Barmark	1
11:30-12:15	Barmark	2
12:15-13:00	Lunsj	alle
13:00-13:45	Is	1
13:45-14:30	Is	2

vanning

14:40-15:25	Is	1
15:25-16:10	Is	2

vanning

16:20-17:05	Is	1
17:05-17:50	Is	2

GUTTELØFTET Eric De Mena og Simon Bergersen

Tid	Hva	
15:30-16:15	Barmark gutteløftet	alle
16:15-17:00	Mat	alle
17:15-17:45	Oppvarming barmark	alle
18:00-18:45	Is gutteløftet	alle
18:45-19:30	Is gutteløftet	alle

SAMMEN MOT TOPPEN

SØNDAG Regina Jensen

Tid	Hva	Gruppe
09:00-10:00	Teori Idrettskommunikasjon	Trenere
10:00-10:45	Barmark	2
11:00-11:50	Is	1
11:50-12:40	Is	2

Vanning

12:50-13:50	Is	1
14:00-15:00	Lunsj	alle
15:00-15:50	Is	2
16:00-16:45	Barmark	1

GUTTELØFTET Eric De Mena og Simon Bergersen

Tid	Hva	
14:30-15:15	Barmark	alle
15:30-16:15	Mat	alle
16:15-16:45	Oppvarming barmark	alle
17:00-18:50	Is gutteløftet	alle
17:00-18:50	Is gutteløftet	alle