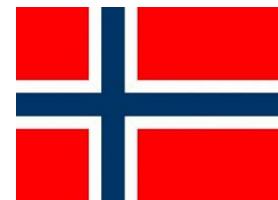




NORGES ISHOCKEYFORBUND

The Norwegian Ice Hockey Association



Program 16. – 19. oktober Oslo

Tema: Istreninger, Spillebok, System

- Mål:**
- Presentere nyeste versjon av Spilleboka
 - Legge grunnlaget for gode prestasjoner mot Torino i november
 - Prøve ut rekkekombinasjoner
 - La prospekter prøve seg – gi disse gode opplevelser

Torsdag 16.10

TID	HVA	HVOR
2000 2100 – 2300	Oppmøte Ishall Istrening – System	Jordal Ungdomshall Ungdomshallen

Fredag 17.10

TID	HVA	HVOR
0800 – 0900	Frokost	Hotell/ hjemme
1000 – 1100	Istrening – System	Jordal Ungdomshall
1200 – 1300	Lunsj	OLT
1300 – 1400	Møte	OLT
1400 – 1700	Restitusjon(!)	Der du lader opp best
1700 – 1800	Middag	Olympiatoppen
1845	Oppmøte Ishall	Skedsmo Ishall
1945 – 2045	Istrening - System	Skedsmo Ishall

Lørdag 18.10

TID	HVA	HVOR
0800	Frokost	Hotell/ hjemme
0845	Oppmøte Ishall	Skedsmo Ishall
0945 – 1045	Istrening - System	Skedsmo Ishall
1200 – 1300	Lunsj	OLT
1315 – 1415	Felles bevegelsestrening	OLT
1700 – 1800	Middag	OLT
1830	Oppmøte Ishall	Skedsmo ishalla
1930 – 2100	Istrening - System	Skedsmo ishalla

Søndag 19.10

TID	HVA	HVOR
0745	Frokost	Hotell/ hjemme
0830	Oppmøte Ishall	Skedsmo Ishall
0930 – 1030	Istrening - System	Skedsmo Ishall
1200 – 1230	Lunsj	OLT
1230 – 1330	Møte	Olympiatoppen
1330	(hjemreise)	Olympiatoppen
1745 – 1945	Istrening – Teknikk	Jordal Ungdomshall