

MANDAG 29. JULI 2019

2004 A (GUL/GRØNN)	2004 B (RØD/HVIT)	2004 C (BLÅ/BURGUNDER)	2004 D (TURKIS/SORT)	2004 E (GRØNN/GUL)	2004 F (ORANGE/LILLA)	MÅLVAKTER	DOMMERE
0700 - 0730 Frokost				0700 - 0730 Frokost			
		0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost				
0815 - 0935 Istrening Storhamar	0800 - 0830 Frokost			0800 - 0920 Istrening CC-Amfi Skøyteteknikk 0800 - 0845	0800 - 0830 Frokost		0800 - 0830 Frokost
		0830 - 0945 Barmark 5 Basistrening	0830 - 1000 Barmark 1 Test: Agility, stille lengde				
1000 - 1130 Barmark 1 Test: Agility, stille lengde	0945 - 1105 Istrening Storhamar			0945 - 1100 Barmark 5 Basistrening	0930 - 1050 Istrening CC-Amfi Skøyteteknikk 0930 - 1015		
		1100 - 1220 Istrening CC-Amfi Skøyteteknikk 1100-1145	1115 - 1235 Istrening Storhamar				
				1130 - 1200 Lunch	1115 - 1230 Barmark 5 Basistrening		1130 - 1200 Lunch
1215 - 1245 Lunch	1145 - 1315 Barmark 1 Test: Agility, stille lengde						
		1300 - 1330 Lunch	1300 - 1330 Lunch		1300 - 1330 Lunch	1230 - 1350 Is målvakter CC-Amfi	1245 - 1405 Istrening Storhamar Power skating
1400 - 1520 Istrening CC-Amfi Skøyteteknikk 1400 - 1445	1400 - 1430 Lunch			1315 - 1445 Barmark 1 Test: Agility, stille lengde	1415 - 1535 Istrening Storhamar	1400 - 1430 Lunch	
		1445 - 1615 Barmark 1 Test: Agility, stille lengde					
1545 - 1700 Barmark 5 Basistrening	1530 - 1650 Istrening CC-Amfi Skøyteteknikk 1530-1615			1545 - 1705 Istrening Storhamar			
		1700 - 1730 Middag	1715 - 1835 Istrening Storhamar Skøyteteknikk 1715 - 1800		1615 - 1745 Barmark 1 Test: Agility, stille lengde		1645 - 1715 Middag
1715 - 1745 Middag	1715 - 1830 Barmark 5 Basistrening			1745 - 1815 Middag			
1845 - 1935 Internkamp Storhamar		1830 - 1920 Internkamp CC-Amfi			1815 - 1845 Middag		Kamper
	1900 - 1930 Middag		1900 - 1930 Middag				
				1945 - 2035 Internkamp Storhamar	1930 - 2020 Internkamp CC-Amfi		Kamper
2030 - 2100 Kveldsmat	2030 - 2120 Internkamp CC-Amfi	2030 - 2100 Kveldsmat	2045 - 2135 Internkamp Storhamar				Kamper
				2100 - 2130 Kveldsmat	2100 - 2130 Kveldsmat		
	2200 - 2230 Kveldsmat		2200 - 2230 Kveldsmat				2200 - 2230 Kveldsmat

TIRSDAG 30. JULI 2019

2004 A (GUL/GRØNN)	2004 B (RØD/HVIT)	2004 C (BLÅ/BURGUNDER)	2004 D (TURKIS/SORT)	2004 E (GRØNN/GUL)	2004 F (ORANGE/LILLA)	MÅLVAKTER	DOMMERE
	0700 - 0730 Frokost				0700 - 0730 Frokost		
0730 - 0800 Frokost			0730 - 0800 Frokost				
	0815 - 0935 Istrening Storhamar	0800 - 0830 Frokost		0800 - 0830 Frokost	0800 - 0920 Istrening CC-Amfi <small>Skøyteknikk</small> 0800 - 0845		0800 - 0830 Frokost
0830 - 1000 Barmark 2 <i>Test: 3x240m shuttle</i>			0830 - 0945 Barmark 3 <i>Test: Chins, benkpress</i>				
	1000 - 1130 Barmark 2 <i>Test: 3x240m shuttle</i>	0945 - 1105 Istrening Storhamar		0930 - 1050 Istrening CC-Amfi <small>Skøyteknikk 0930 - 1015</small>	0945 - 1100 Barmark 3 <i>Test: Chins, benkpress</i>		
1115 - 1235 Istrening Storhamar			1100 - 1220 Istrening CC-Amfi <small>Skøyteknikk 1100-1145</small>		1130 - 1200 Lunch		1115 - 1145 Lunch
	1215 - 1245 Lunch	1145 - 1315 Barmark 2 <i>Test: 3x240m shuttle</i>		1115 - 1230 Barmark 3 <i>Test: Chins, benkpress</i>			
1300 - 1330 Lunch			1315 - 1345 Lunch	1300 - 1330 Lunch	1315 - 1445 Barmark 2 <i>Test: 3x240m shuttle</i>		1230 - 1350 Is målvakter CC-Amfi
	1400 - 1520 Istrening CC-Amfi <small>Skøyteknikk 1400 - 1445</small>	1345 - 1415 Lunch		1415 - 1535 Istrening Storhamar			1400 - 1430 Lunch
1415 - 1530 Barmark 3 <i>Test: Chins, benkpress</i>			1445 - 1615 Barmark 2 <i>Test: 3x240m shuttle</i>		1545 - 1705 Istrening Storhamar		1245 - 1405 Istrening Storhamar Power skating
	1545 - 1700 Barmark 3 <i>Test: Chins, benkpress</i>	1530 - 1650 Istrening CC-Amfi <small>Skøyteknikk 1530 - 1615</small>		1615 - 1745 Barmark 2 <i>Test: 3x240m shuttle</i>			
1700 - 1820 Istrening CC-Amfi <small>Skøyteknikk 1700 - 1745</small>			1700 - 1730 Middag			1700 - 1730 Middag	
	1715 - 1745 Middag	1715 - 1830 Barmark 3 <i>Test: Chins, benkpress</i>		1815 - 1845 Middag	1745 - 1815 Middag		
	1845 - 1935 Internkamp Storhamar	1830 - 1900 Middag	1830 - 1920 Internkamp CC-Amfi			Kamper	
1900 - 1930 Middag				1930 - 2020 Internkamp CC-Amfi		Kamper	
		1945 - 2035 Internkamp Storhamar					
2045 - 2135 Internkamp Storhamar	2030 - 2100 Kveldsmat		2030 - 2100 Kveldsmat		2030 - 2120 Internkamp CC-Amfi	Kamper	
		2100 - 2130 Kveldsmat		2100 - 2130 Kveldsmat			
2200 - 2230 Kveldsmat					2200 - 2230 Kveldsmat	2200 - 2230 Kveldsmat	

ONSDAG 31. JULI 2019

2004 A (GUL/GRØNN)	2004 B (RØD/HVIT)	2004 C (BLÅ/BURGUNDER)	2004 D (TURKIS/SORT)	2004 E (GRØNN/GUL)	2004 F (ORANGE/LILLA)	MÅLVAKTER	DOMMERE
		0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost				
	0730 - 0800 Frokost			0730 - 0800 Frokost			
0800 - 0830 Frokost		0800 - 0920 Istrening (BS) CC-Amfi	0815 - 0935 Istrening Storhamar		0800 - 0830 Frokost		0800 - 0830 Frokost
	0830 - 1000 Barmark 7 Hurtighet			0830 - 1000 Barmark 7 Hurtighet			
0945 - 1105 Istrening Storhamar					0930 - 1050 Istrening (BS) CC-Amfi		
	1115 - 1235 Istrening Storhamar	1030 - 1200 Barmark 7 Hurtighet	1030 - 1200 Barmark 7 Hurtighet	1100 - 1220 Istrening (BS) CC-Amfi			1130 - 1200 Lunch
1200 - 1330 Barmark 7 Hurtighet		1230 - 1300 Lunch	1230 - 1300 Lunch		1200 - 1330 Barmark 7 Hurtighet		
	1300 - 1330 Lunch			1315 - 1345 Lunch			1245 - 1405 Istrening Storhamar
1400 - 1430 Lunch					1400 - 1430 Lunch		1400 - 1430 Lunch
1500 - 1600 Alternativt program	1500 - 1600 Alternativt program	1500 - 1600 Alternativt program	1500 - 1600 Alternativt program	1500 - 1600 Alternativt program	1500 - 1600 Alternativt program		
			1645 - 1715 Middag	1645 - 1715 Middag		1645 - 1715 Middag	
		1715 - 1745 Middag					
1830 - 1900 Middag				1830 - 1920 Internkamp CC-Amfi	1815 - 1845 Middag		Kamper
	1900 - 1930 Middag		1845 - 1935 Internkamp Storhamar				Kamper
1945 - 2035 Internkamp Storhamar					1930 - 2020 Internkamp CC-Amfi		Kamper
	2030 - 2120 Internkamp CC-Amfi	2045 - 2135 Internkamp Storhamar	2030 - 2100 Kveldsmat	2030 - 2100 Kveldsmat			Kamper
2100 - 2130 Kveldsmat					2100 - 2130 Kveldsmat		
	2200 - 2230 Kveldsmat	2200 - 2230 Kveldsmat					2200 - 2230 Kveldsmat

TORSDAG 1. AUGUST 2019

2004 A (GUL/GRØNN)	2004 B (RØD/HVIT)	2004 C (BLÅ/BURGUNDER)	2004 D (TURKIS/SORT)	2004 E (GRØNN/GUL)	2004 F (ORANGE/LILLA)	MÅLVAKTER	DOMMERE
			0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost			
	0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost					
0800 - 0830 Frokost			0815 - 0935 Istrening (BS) Storhamar Rolletrening 50'	0800 - 0920 Istrening CC-Amfi	0800 - 0830 Frokost		0800 - 0830 Frokost
	0830 - 0945 Barmark 6 Basistrening	0830 - 0945 Barmark 8 Ballspill (evt. testing)					
0945 - 1105 Istrening (BS) Storhamar				0945 - 1100 Barmark 6 Basistrening	0930 - 1050 Istrening CC-Amfi Rolletrening 50'		
			1030 - 1145 Barmark 8 Ballspill (evt. testing)				
1145 - 1300 Barmark 8 Ballspill (evt. testing)	1100 - 1220 Istrening (BS) CC-Amfi Rolletrening 50'	1115 - 1235 Istrening Storhamar		1115 - 1145 Lunch	1115 - 1230 Barmark 6 Basistrening		1130 - 1200 Lunch
			1215 - 1245 Lunch				
		1300 - 1330 Lunch					
1330 - 1400 Lunch	1315 - 1345 Lunch			1300 - 1415 Barmark 8 Ballspill (evt. testing)	1300- 1330Lunch	1230 - 1350 Is målvakter CC-Amfi	1245 - 1405 Istrening Storhamar
			1400 - 1520 Istrening CC-Amfi		1415 - 1535 Istrening Storhamar	1400 - 1430 Lunch	
		1415 - 1530 Barmark 6 Basistrening					
1530 - 1650 Istrening CC-Amfi Rolletrening 50'			1545 - 1700 Barmark 6 Basistrening	1545 - 1705 Istrening Storhamar			
	1645 - 1715 Middag				1630 - 1745 Barmark 8 Ballspill (evt. testing)		1645 - 1715 Middag
1715 - 1830 Barmark 6 Basistrening		1700 - 1820 Istrening CC-Amfi Rolletrening 50'	1730 - 1805 Middag	1745 - 1815 Middag			
					1815 - 1845 Middag		
1900 - 1930 Middag	1830 - 1920 Internkamp CC-Amfi	1900 - 1930 Middag	1845 - 1935 Internkamp Storhamar				Kamper
				1945 - 2035 Internkamp Storhamar	1930 - 2020 Internkamp CC-Amfi		Kamper
2030 - 2120 Internkamp CC-Amfi	2030 - 2100 Kveldsmat	2045 - 2135 Internkamp Storhamar	2030 - 2100 Kveldsmat				Kamper
					2100 - 2130 Kveldsmat		
		2200 - 2230 Kveldsmat		2200 - 2230 Kveldsmat			2200 - 2230 Kveldsmat

FREDAG 2. AUGUST 2019

2004 A (GUL/GRØNN)	2004 B (RØD/HVIT)	2004 C (BLÅ/BURGUNDER)	2004 D (TURKIS/SORT)	2004 E (GRØNN/GUL)	2004 F (ORANGE/LILLA)	MÅLVAKTER	DOMMERE
		0700 - 0730 Frokost			0700 - 0730 Frokost		
0730 - 0800 Frokost			0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost			
	0800 - 0830 Frokost						0800 - 0830 Frokost
0830 - 0945 Barmark 4 Agility, spenst		0815 - 0935 Istrening Storhamar Rolletrening 50'	0830 - 0945 Barmark 4 Agility, spenst		0800 - 0920 Istrening CC-Amfi		
	0945 - 1105 Istrening Storhamar Rolletrening 50'			0930 - 1050 Istrening CC-Amfi	0945 - 1100 Barmark 4 Agility, spenst		
1100 - 1220 Istrening CC-Amfi Rolletrening 50'		1030 - 1145 Barmark 4 Agility, spenst	1115 - 1235 Istrening Storhamar				1115 - 1145 Lunch
	1145 - 1300 Barmark 4 Agility, spenst			1130 - 1245 Barmark 4 Agility, spenst	1200 - 1230 Lunch		
1300 - 1330 Lunch		1215 - 1245 Lunch	1300 - 1330 Lunch	1300 - 1330 Lunch		1230 - 1350 Is målvakter CC-Amfi	1245 - 1405 Istrening Storhamar
	1345 - 1415 Lunch				1300 - 1430 Barmark 9 Eget opplegg	1400 - 1430 Lunch	
1430 - 1600 Barmark 9 Eget opplegg		1400 - 1520 Istrening CC-Amfi	1400 - 1530 Barmark 9 Eget opplegg	1415 - 1535 Istrening Storhamar Rolletrening 50'			
	1530 - 1650 Istrening CC-Amfi				1545 - 1705 Istrening Storhamar Rolletrening 50'		
1700 - 1730 Middag		1545 - 1700 Barmark 9 Eget opplegg		1630 - 1745 Barmark 9 Eget opplegg			1645 - 1715 Middag
	1715 - 1830 Barmark 9 Eget opplegg	1730 - 1800 Middag	1700 - 1820 Istrening CC-Amfi Rolletrening 50'		1745 - 1815 Middag		
1830 - 1920 Internkamp CC-Amfi				1815 - 1845 Middag			Kamper
	1900 - 1930 Middag	1845 - 1935 Internkamp Storhamar	1900 - 1930 Middag				Kamper
				1945 - 2035 Internkamp Storhamar	1930 - 2020 Internkamp CC-Amfi		Kamper
2030 - 2100 Kveldsmat	2030 - 2120 Internkamp CC-Amfi	2030 - 2100 Kveldsmat	2045 - 2135 Internkamp Storhamar				Kamper
				2100 - 2130 Kveldsmat			
	2100 - 2130 Kveldsmat		2200 - 2230 Kveldsmat		2200 - 2230 Kveldsmat		2200 - 2230 Kveldsmat

LØRDAG 3. AUGUST 2019

2004 A (GUL/GRØNN)	2004 B (RØD/HVIT)	2004 C (BLÅ/BURGUNDER)	2004 D (TURKIS/SORT)	2004 E (GUL/GRØNN)	2004 F (LILLA/ORANGE)
0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost				
		0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost		
0800 - 0850 Internkamp CC-Amfi	0815 - 0905 Internkamp Storhamar			0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost
		0900 - 0950 Internkamp CC-Amfi	0915 - 1005 Internkamp Storhamar	0830 - 0915 Rydde soverom og felles	0830 - 0915 Rydde soverom og felles
0930 - 1200 Rydde soverom og felles Pakking	0930 - 1200 Rydde soverom og felles Pakking				
				1000 - 1050 Internkamp CC-Amfi	1015 - 1105 Internkamp Storhamar
		1030 - 1200 Rydde soverom og fellesrom	1030 - 1200 Rydde soverom og fellesrom	1030 - 1200 Rydde og pakke	1030 - 1200 Rydde og pakke
1200 - 1230 Avslutning og lunch	1200 - 1230 Avslutning, lunch	1200 - 1230 Avslutning, lunch	1200 - 1230 Avslutning, lunch	1200 - 1230 Avslutning, lunch	1200 - 1230 Avslutning, lunch