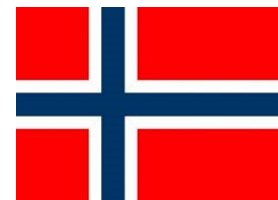




NORGES ISHOCKEYFORBUND

The Norwegian Ice Hockey Association



Program 18. – 21. September Oslo

Tema: Barmark + Tester

- Mål:**
- a) Gjennomføre testbatteriet for styrke + watt.
 - b) Skape god stemning internt og eksternt gjennom deltakelse på Oslo Maraton
 - c) Presentasjon Kjelkehockeylandslaget sesongen 2014/15 + Valg av tillitsvalgt
 - d) Forbedre trygghet ift Spillesystemet

Torsdag 18.09

TID	HVA	HVOR
0900 – 1500	Styrketester m/ lunsj	Olympiatoppen
2000	Oppmøte Ishall	Ungdomshallen
2100 – 2300	Istrening – System	Ungdomshallen

Fredag 19.09

TID	HVA	HVOR
0800 – 0900	Frokost	Hotell/ hjemme
1000 – 1100	Istrening – System	Ungdomshallen
1230 – 1330	Lunsj	Montebello Hotel
1400 – 1600	Aerob langkjøring (I-1)	Utendørs
1730 – 1830	Middag	Olympiatoppen
1830 – 1930	Møte	Olympiatoppen
Etter lagmøte	Valg av tillitsvalgt + vara	Olympiatoppen

Lørdag 20.09

TID	HVA	HVOR
0800 – 0900	Frokost	Hotell/ hjemme
0900 – 1200	Oslo Maraton	Rådhusplassen
1230 – 1330	Lunsj	Montebello Hotel
1400 – 1500	Restitusjonsøkt	Olympiatoppen
1800 – 2100	Pizza & Bowling	Metro Bowling Lørenskog

Søndag 21.09

TID	HVA	HVOR
0800 – 0900	Frokost	Hotell/ hjemme
0900 – 1200	Styrketester/ trening	Olympiatoppen
1200 – 1300	Lunsj	Olympiatoppen
1300 – 1400	Møte	Olympiatoppen
1400	(hjemreise)	Olympiatoppen
1745 – 1945	Istrening – Teknikk	Ungdomshallen

