

MANDAG 5. AUGUST 2019

JU18	Jenter	JU16	2005 A	2005 B	2005 C	2005 D	2005 E
0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost	0730 - 0800 Frokost				0730 - 0800 Frokost	
0800 - 0850 CC-Amfi	0815 - 0905 Storhamar Ishall		0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost			0800 - 0830 Frokost
		0900 - 0950 CC-Amfi			0800 - 0830 Frokost		
0930 - 1045 Barmark 6 Basistrening			0915 - 1005 Storhamar Ishall			0900 - 1015 Barmark 1 Test: Lengde, shuttle	0900 - 1030 Barmark 3 Test: Chins, benkpress
	1045- 1115 Lunch	1045 - 1200 Barmark 6 Basistrening	1030 - 1200 Barmark 2 Test: 5-10-5 Agility	1000 - 1120 CC-Amfi	1015 - 1135 Storhamar Ishall		
1145 - 1215 Lunch	1145 - 1315 Barmark 2 Test: 5-10-5 Agility					1130 - 1250 CC-Amfi	1145 - 1305 Storhamar Ishall
		1245 - 1315 Lunch	1230 - 1300 Lunch	1215 - 1245 Lunch	1230- 1300 Lunch		
1245 - 1400 Barmark 2 Test: 5-10-5 Agility						1330 - 1400 Lunch	
	1430 - 1550 CC-Amfi	1500 - 1630 Barmark 2 Test: 5-10-5 Agility	1345 - 1500 Barmark 6 Basistrening	1330 - 1500 Barmark 3 Test: Chins, benkpress	1400 - 1515 Barmark 1 Test: Lengde, shuttle		1345 - 1415 Lunch
1545 - 1705 Storhamar Ishall			1600 - 1720 CC-Amfi			1500 - 1630 Barmark 3 Test: Chins, benkpress	1600 - 1715 Barmark 1 Test: Lengde, shuttle
	1645 - 1800 Barmark 6 Basistrening	1715 - 1805 Storhamar Ishall		1645 - 1715 Middag	1645 - 1715 Middag		
1800 - 1830 Middag			1800 - 1830 Middag			1730 - 1800 Middag	1745 - 1815 Middag
	1830 - 1900 Middag	1830 - 1900 Middag		1800 - 1850 CC-Amfi	1815 - 1905 Storhamar Ishall		
						1900 - 1950 CC-Amfi	1915 - 2005 Storhamar Ishall
2000 - 2050 CC-Amfi	2015 - 2105 Storhamar Ishall			1930 - 2045 Barmark 1 Test: Lengde, shuttle	1930 - 2100 Barmark 3 Test: Chins, benkpress		
		2100 - 2150 CC-Amfi	2115 - 2205 Storhamar Ishall			2100- 2130 Kveldsmat	2100- 2130 Kveldsmat
2130 - 2200 Kveldsmat	2130 - 2200 Kveldsmat						
		2230 - 2300 Kveldsmat		2200 - 2230 Kveldsmat	2200 - 2230 Kveldsmat		

TIRSDAG 6. AUGUST 2019

JU18	Jenter	JU16	2005 A	2005 B	2005 C	2005 D	2005 E
		0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost	0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost	0730 - 0800 Frokost	
0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost			0800 - 0850 CC-Amfi	0815 - 0905 Storhamar Ishall		0800 - 0830 Frokost
		0900 - 1015 Barmark 1 Test: Lengde, shuttle	0900 - 1030 Barmark 3 Test: Chins, benkpress	0930 - 1045 Barmark 6 Basistrening		0900 - 0950 CC-Amfi	0915 - 1005 Storhamar Ishall
1000 - 1120 CC-Amfi	1015 - 1135 Storhamar Ishall				1045 - 1115 Lunch	1045 - 1200 Barmark 6 Basistrening	1030 - 1200 Barmark 2 Test: 5-10-5 Agility
		1130 - 1250 CC-Amfi	1145 - 1305 Storhamar Ishall	1145 - 1215 Lunch	1145 - 1315 Barmark 2 Test: 5-10-5 Agility		
1215 - 1245 Lunch	1230 - 1300 Lunch			1245 - 1400 Barmark 2 Test: 5-10-5 Agility		1245 - 1315 Lunch	1230 - 1300 Lunch
		1330 - 1400 Lunch	1345 - 1415 Lunch				1345 - 1500 Barmark 6 Basistrening
1330 - 1500 Barmark 3 Test: Chins, benkpress	1400 - 1515 Barmark 1 Test: Lengde, shuttle				1430 - 1550 CC-Amfi	1500 - 1630 Barmark 2 Test: 5-10-5 Agility	
		1500 - 1630 Barmark 3 Test: Chins, benkpress	1600 - 1715 Barmark 1 Test: Lengde, shuttle	1545 - 1705 Storhamar Ishall			1600 - 1720 CC-Amfi
1645 - 1715 Middag	1645 - 1715 Middag				1645 - 1800 Barmark 6 Basistrening	1715 - 1805 Storhamar Ishall	
		1730 - 1800 Middag	1745 - 1815 Middag	1800 - 1830 Middag		1830 - 1900 Middag	1800 - 1830 Middag
1800 - 1850 CC-Amfi	1815 - 1905 Storhamar Ishall				1830 - 1900 Middag	1830 - 1900 Middag	
		1900 - 1950 CC-Amfi	1915 - 2005 Storhamar Ishall	2000 - 2050 CC-Amfi	2015 - 2105 Storhamar Ishall		
1930 - 2045 Barmark 1 Test: Lengde, shuttle	1930 - 2100 Barmark 3 Test: Chins, benkpress					2100 - 2150 CC-Amfi	2115 - 2205 Storhamar Ishall
		2100 - 2130 Kveldsmat	2100 - 2130 Kveldsmat		2130 - 2200 Kveldsmat		
2200 - 2230 Kveldsmat	2200 - 2230 Kveldsmat					2230 - 2300 Kveldsmat	

TORSDAG 8. AUGUST 2019

JU18	Jenter	JU16	2005 A	2005 B	2005 C	2005 D	2005 E
0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost	0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost				
		0815 - 0905 Storhamar Ishall	0800 - 0850 CC-Amfi	0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost	0830 - 0900 Frokost	0830 - 0900 Frokost
0915 - 1005 Storhamar Ishall	0900 - 0950 CC-Amfi		0930 - 1045 Barmark 7 Basistrening	0900 - 1030 Barmark 4 Test: 3000m	0900 - 1015 Barmark 9 Ballspill, evt. test		
1030 - 1200 Barmark 5 Agility og spenst	1045 - 1200 Barmark 7 Basistrening	1045- 1115 Lunch				1015 - 1135 Storhamar Ishall	1000 - 1120 CC-Amfi
		1145 - 1315 Barmark 5 Agility og spenst	1145 - 1215 Lunch	1145 - 1305 Storhamar Ishall	1130 - 1250 CC-Amfi		
1230 - 1300 Lunch	1245 - 1315 Lunch		1245 - 1400 Barmark 5 Agility og spenst			1230- 1300 Lunch	1215 - 1245 Lunch
				1345 - 1415 Lunch	1330 - 1400 Lunch		
1345 - 1500 Barmark 7 Basistrening	1400 - 1530 Barmark 5 Agility og spenst	1430 - 1550 CC-Amfi	1445 - 1605 Storhamar Ishall			1430- 1600 Barmark 4 Test: 3000m	1330 - 1500 Barmark 4 Test: 3000m
				1600 - 1715 Barmark 9 Ballspill, evt. test	1530 - 1700 Barmark 4 Test: 3000m		
1600 - 1720 CC-Amfi	1615 - 1735 Storhamar Ishall	1645 - 1800 Barmark 7 Basistrening				1645 - 1715 Middag	1615 - 1645 Middag
1800 - 1830 Middag			1800 - 1830 Middag	1745 - 1815 Middag	1730 - 1800 Middag		
	1830 - 1900 Middag	1830 - 1900 Middag		1845 - 1935 Storhamar Ishall	1830 - 1920 CC-Amfi	1745 - 1835 Storhamar Ishall	1730 - 1820 CC-Amfi
		1945 - 2035 Storhamar Ishall	1930 - 2020 CC-Amfi			1915 - 2030 Barmark 9 Ballspill, evt. test	1900 - 2015 Barmark 9 Ballspill, evt. test
2045 - 2135 Storhamar Ishall	2030 - 2120 CC-Amfi			2100 - 2130 Kveldsmat	2100 - 2130 Kveldsmat		2100 - 2130 Kveldsmat
		2130 - 2200 Kveldsmat	2130 - 2200 Kveldsmat			2130 - 2200 Kveldsmat	
2200 - 2230 Kveldsmat	2200 - 2230 Kveldsmat						

FREDAG 9. AUGUST 2019

JU18	Jenter	JU16	2005 A	2005 B	2005 C	2005 D	2005 E
				0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost	0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost
0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost						0800 - 0850 CC-Amfi
		0830 - 0900 Frokost				0815 - 0905 Storhamar Ishall	
0900 - 1030 Barmark 4 Test: 3000m	0900 - 1015 Barmark 9 Ballspill, evt. test		0830 - 0900 Frokost	0915 - 1005 Storhamar Ishall	0900 - 0950 CC-Amfi		0930 - 1045 Barmark 7 Basistrening
		1015 - 1135 Storhamar Ishall	1000 - 1120 CC-Amfi	1030 - 1200 Barmark 5 Agility og spenst	1045 - 1200 Barmark 7 Basistrening	1045 - 1115 Lunch	
1145 - 1305 Storhamar Ishall	1130 - 1250 CC-Amfi					1145 - 1315 Barmark 5 Agility og spenst	1145 - 1215 Lunch
		1230 - 1300 Lunch	1215 - 1245 Lunch	1230 - 1300 Lunch	1245 - 1315 Lunch		1245 - 1400 Barmark 5 Agility og spenst
1345 - 1415 Lunch	1330 - 1400 Lunch			1345 - 1500 Barmark 7 Basistrening	1400 - 1530 Barmark 5 Agility og spenst		
		1430 - 1600 Barmark 4 Test: 3000m	1330 - 1500 Barmark 4 Test: 3000m			1430 - 1550 CC-Amfi	1445 - 1605 Storhamar Ishall
1600 - 1715 Barmark 9 Ballspill, evt. test	1530 - 1700 Barmark 4 Test: 3000m			1600 - 1720 CC-Amfi	1615 - 1735 Storhamar Ishall		
		1645 - 1715 Middag	1615 - 1645 Middag			1645 - 1800 Barmark 7 Basistrening	
1745 - 1815 Middag	1730 - 1800 Middag			1800 - 1830 Middag			1800 - 1830 Middag
		1745 - 1835 Storhamar Ishall	1730 - 1820 CC-Amfi		1830 - 1900 Middag	1830 - 1900 Middag	
1845 - 1935 Storhamar Ishall	1830 - 1920 CC-Amfi						
		1915 - 2030 Barmark 9 Ballspill, evt. test	1900 - 2015 Barmark 9 Ballspill, evt. test			1945 - 2035 Storhamar Ishall	1930 - 2020 CC-Amfi
				2045 - 2135 Storhamar Ishall	2030 - 2120 CC-Amfi		
2100 - 2130 Kveldsmat	2100 - 2130 Kveldsmat						
		2130 - 2200 Kveldsmat	2100 - 2130 Kveldsmat			2130 - 2200 Kveldsmat	2130 - 2200 Kveldsmat
				2200 - 2230 Kveldsmat	2200 - 2230 Kveldsmat		

LØRDAG 10. AUGUST 2019

JU18	Jenter	JU16	2005 A	2005 B	2005 C	2005 D	2005 E
0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost						
		0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost		
0800 - 0850 CC-Amfi	0815 - 0905 Storhamar Ishall			0800 - 0915 Rydde soverom og felles	0800 - 0915 Rydde soverom og felles	0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost
		0900 - 0950 CC-Amfi	0915 - 1005 Storhamar			0830 - 1000 Rydde soverom og felles	0830 - 1000 Rydde soverom og felles
1000 - 1200 Rydde og pakke	1000 - 1200 Rydde og pakke			1000 - 1050 CC-Amfi			
		1030 - 1200 Rydde og pakke	1030 - 1300 Rydde og pakke, Spillersamtaler		1015 - 1105 Storhamar		
1200 - 1245 Avslutning, lunch	1200 - 1245 Avslutning, lunch	1200 - 1245 Avslutning, lunch		1130 - 1300 Rydde og pakke	1130 - 1300 Rydde og pakke	1100 - 1150 CC-Amfi	1115 - 1205 Storhamar Ishall
							r
			1300 - 1345 Avslutning, lunch	1300 - 1345 Avslutning, lunch	1300 - 1345 Avslutning, lunch	1230 - 1300 Pakke	1230 - 1300 Pakke
						1300 - 1345 Avslutning, lunch	1300 - 1345 Avslutning, lunch