

SØNDAG

1

2

3

4

5

6

7

Kl. 1800: Fremmøte for alle gruppene (Sted: Tribunen i CC-Amfi)

1800 - 1845: Velkommen til Eliteleir! Betraktninger fra NIHF.

1845 - 1915 Middag	1845 - 1915 Middag	1845 - 1915 Soverom	1845 - 1915 Soverom	1845 - 1915 Garderobe	1845 - 1915 Informasjon	1845 - 1915 Informasjon
1915 - 1945 Informasjon	1915 - 1945 Informasjon	1915 - 1945 Garderobe	1915 - 1945 Garderobe	1915 - 1945 Middag	1915 - 1945 Middag	1915 - 1945 Middag
1945 - 2015 Garderobe	1945 - 2015 Garderobe	1945 - 2015 Middag	1945 - 2015 Middag	1945 - 2015 Informasjon	1945 - 2015 Soverom	1945 - 2015 Soverom
2015 - 2045 Soverom	2015 - 2045 Soverom	2015 - 2045 Informasjon	2015 - 2045 Informasjon	2015 - 2045 Soverom	2015 - 2045 Garderobe	2015 - 2045 Garderobe

2000 - 2120: Frigåing for alle

2130 - 2200 Kveldsmat	2130 - 2200 Kveldsmat			2130 - 2200 Kveldsmat		
		2200 - 2230 Kveldsmat	2200 - 2230 Kveldsmat		2200 - 2230 Kveldsmat	2200 - 2230 Kveldsmat

Kl. 2300: Ro og god natt

--	--	--	--	--	--	--

MANDAG 31

1	2	3	4	5	6	7	MV/ STORHAMAR	DOMMERE
0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost							
				0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost	0800 - 0830 Frokost		
0815 - 0935 Storhamar Ishall	0800 - 0920 CC-Amfi	0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost					0800 - 0830 Frokost
				0900 - 1015 Barmark 5	0900 - 1000 Barmark 2			
1015 - 1130 Barmark 5		0945 - 1105 Storhamar Ishall	0930 - 1050 CC-Amfi			1000 - 1100 Barmark 2		
	1100 - 1200 Barmark 2			1115 - 1235 Storhamar Ishall	1115 - 1145 Lunch		1100 - 1220 Målvakter CC-Amfi	1115 - 1145 Lunch
1200 - 1230 Lunch	1215 - 1245 Lunch	1130 - 1245 Barmark 5	1200 - 1300 Barmark 2			1130 - 1200 Lunch		
				1300 - 1330 Lunch	1230 - 1350 CC-Amfi	1245 - 1405 Storhamar Ishall		
1400 - 1450 CC-Amfi	1330 - 1430 Barmark 3							1415 - 1505 Storhamar Ishall
		1430 - 1530 Barmark 2	1430 - 1530 Barmark 3	1500 - 1550 CC-Amfi	1515 - 1630 Barmark 1			
	1515 - 1605 Storhamar Ishall							
1630 - 1700 Middag	1630 - 1700 Middag	1600 - 1650 CC-Amfi	1615 - 1705 Storhamar Ishall	1630 - 1730 Barmark 2		1630 - 1700 Middag		1645 - 1715 Middag
					1715 - 1805 Storhamar Ishall 6 Rød - 6 Hvit		1700 - 1820 Storhamar A CC-Amfi	
		1730 - 1800 Middag	1730 - 1800 Middag					
1830 - 1930 Barmark 2	1830 - 1920 CC- Amfi 2 Grønn - 2 Gul			1830 - 1900 Middag	1845 - 1915 Middag	1815 - 1905 Storhamar Ishall 7 Grønn - 7 Gul		Kamper
		1915 - 2005 Storhamar Ishall 3 Sort - 3 Hvit	1930 - 2020 CC-Amfi 4 Orange - 4 Lilla					Kamper
	2100 - 2130 Kveldsmat			2015 - 2105 Storhamar Ishall 5 Sort - 5 Turkis	2030 - 2120 CC-Amfi			Kamper
2115 - 2205 Storhamar Ishall 1 Blå - 1 Burgunder		2130 - 2200 Kveldsmat	2130 - 2200 Kveldsmat					Kamper
				2200 - 2230 Kveldsmat		2130 - 2220 CC-Amfi		
2230 - 2300 Kveldsmat					2230 - 2300 Kveldsmat	2230 - 2300 Kveldsmat		2230 - 2300 Kveldsmat

TIRSDAG

1	2	3	4	5	6	7	MV/ STORHAMAR	DOMMERE	
		0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost						
0730 - 0800 Frokost	0800 - 0830 Frokost					0730 - 0800 Frokost			
		0815 - 0935 Storhamar Ishall	0800 - 0920 CC-Amfi	0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost			0800 - 0830 Frokost	
	0900 - 1015 Barmark 5								0900 - 1015 Barmark 1
0945 - 1100 Barmark 1		1015 - 1130 Barmark 5	1015 - 1130 Barmark 5	0945 - 1105 Storhamar Ishall	0930 - 1050 CC-Amfi				
1115 - 1145 Lunch	1115 - 1145 Lunch							1100 - 1220 Storhamar A CC-Amfi	1115 - 1145 Lunch
		1200 - 1230 Lunch	1200 - 1230 Lunch	1130 - 1245 Barmark 1	1130 - 1245 Barmark 5	1115 - 1235 Storhamar Ishall			
1230 - 1350 CC-Amfi	1245 - 1405 Storhamar Ishall								
		1330 - 1430 Barmark 7	1330 - 1430 Barmark 3	1315 - 1345 Lunch	1315 - 1345 Lunch	1300 - 1330 Lunch			
	1430 - 1530 Barmark 7	1500 - 1550 CC-Amfi	1515 - 1605 Storhamar Ishall	1430 - 1530 Barmark 3	1430 - 1530 Barmark 9			1400 - 1450 CC-Amfi	1415 - 1505 Storhamar Ishall
1530 - 1630 Barmark 3						1530 - 1630 Barmark 9			
	1630 - 1700 Middag	1630 - 1700 Middag	1630 - 1700 Middag	1600 - 1650 CC-Amfi	1615 - 1705 Storhamar Ishall			1645 - 1715 Middag	
1715 - 1805 Storhamar Ishall						1700 - 1750 CC-Amfi			
	1800 - 1850 CC-Amfi	1815 - 1905 Storhamar Ishall						Kamper	
1845 - 1915 Middag		1 Burgunder - 3 Hvit	1900 - 1950 CC-Amfi 4 Orange - 5 Sort			1830 - 1900 Middag		Kamper	
				1915 - 2005 Storhamar Ishall 4 Lilla - 5 Turkis				Kamper	
					2000 - 2050 CC-Amfi 6 Rød - 7 Grønn	2015 - 2105 Storhamar Ishall 6 Hvit - 7 Gul		Kamper	
2100 - 2150 CC-Amfi 1 Blå - 2 Grønn	2115 - 2205 Storhamar Ishall 2 Gul - 3 Sort	2100 - 2130 Kveldsmat	2100 - 2130 Kveldsmat					Kamper	
				2130 - 2200 Kveldsmat	2130 - 2200 Kveldsmat				
						2200 - 2230 Kveldsmat			
2230 - 2300 Kveldsmat	2230 - 2300 Kveldsmat							2230 - 2300 Kveldsmat	

ONSDAG

1	2	3	4	5	6	7	MV/ STORHAMAR	DOMMERE
				0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost			
	0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost	0800 - 0830 Frokost					
0800 - 0830 Frokost						0800 - 0830 Frokost		0800 - 0830 Frokost
				0815 - 0935 Storhamar Ishall	0800 - 0920 CC-Amfi			
0930 - 1050 CC-Amfi	0900 - 1015 Barmark 1		0900 - 1015 Barmark 6			0945 - 1105 Storhamar Ishall		
		0945 - 1100 Barmark 1		1015 - 1130 Barmark 7	1015 - 1130 Barmark 6			
	1115 - 1235 Storhamar Ishall	1115 - 1145 Lunch	1115 - 1145 Lunch			1130 - 1245 Barmark 7		1115 - 1145 Lunch
1130 - 1245 Barmark 6				1200 - 1230 Lunch	1200 - 1230 Lunch			
	1300 - 1330 Lunch	1230 - 1350 CC-Amfi	1245 - 1405 Storhamar Ishall					
1315 - 1345 Lunch				1330 - 1430 Barmark 9	1330 - 1430 Barmark 3	1315 - 1345 Lunch		
			1430 - 1530 Barmark 7				1400 - 1450 CC-Amfi	1415 - 1505 Storhamar Ishall
1430 - 1530 Barmark 7		1500 - 1615 Barmark 3	1430 - 1530 Barmark 7	1500 - 1550 CC-Amfi	1515 - 1605 Storhamar Ishall	1430 - 1530 Barmark 3		
	1530 - 1630 Barmark 9							
1615 - 1705 Storhamar Ishall			1630 - 1700 Middag	1630 - 1700 Middag	1630 - 1700 Middag	1600 - 1650 CC-Amfi		
	1700 - 1750 CC-Amfi	1715 - 1805 Storhamar Ishall					1645 - 1715 Middag	
1730 - 1800 Middag			1800 - 1850 CC-Amfi			1730 - 1800 Middag		
				1815 - 1905 Storhamar Ishall 5 Sort - 4 Lilla				
	1830 - 1900 Middag	1845 - 1915 Middag			1900 - 1950 CC- Amfi 7 Gul - 6 Rød		Kamper	
						1915 - 2005 Storhamar Ishall 6 Hvit - 7 Grønn	Kamper	
2000 - 2050 CC-Amfi 1 Blå - 2 Gul	2015 - 2105 Storhamar Ishall 1 Burgunder - 3 Sort						Kamper	
		2100 - 2150 CC-Amfi 2 Grønn - 3 Hvit	2115 - 2205 Storhamar Ishall 4 Orange - 5 Turkis	2100 - 2130 Kveldsmat	2100 - 2130 Kveldsmat		Kamper	
2130 - 2200 Kveldsmat						2130 - 2200 Kveldsmat		
	2200 - 2230 Kveldsmat							
		2230 - 2300 Kveldsmat	2230 - 2300 Kveldsmat				2230 - 2300 Kveldsmat	

TORSDAG

1	2	3	4	5	6	7	MV/ STORHAMAR	DOMMERE
					0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost		
		0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost	0800 - 0830 Frokost				0800 - 0830 Frokost
0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost							
					0815 - 0935 Storhamar Ishall	0800 - 0920 CC-Amfi		
		0900 - 1015 Barmark 6	0900 - 1015 Barmark 1	0900 - 1015 Barmark 4				
0945 - 1105 Storhamar Ishall	0930 - 1050 CC-Amfi							
					1015 - 1130 Barmark 4	1015 - 1130 Barmark 6		
			1115 - 1145 Lunch	1115 - 1145 Lunch			1100 - 1220 Storhamar A Amfi	1115 - 1145 Lunch
1130 - 1245 Barmark 4	1130 - 1245 Barmark 6	1115 - 1235 Storhamar Ishall			1200 - 1230 Lunch	1200 - 1230 Lunch		
		1300 - 1330 Lunch	1230 - 1350 CC-Amfi	1245 - 1405 Storhamar Ishall				
1315 - 1345 Lunch	1315 - 1345 Lunch				1330 - 1430 Barmark 7	1330 - 1430 Barmark 4		
							1400 - 1450 CC-Amfi	1415 - 1505 Storhamar Ishall
1430 - 1530 Barmark 9	1430 - 1530 Barmark 4			1430 - 1545 Barmark 6				
					1500 - 1550 CC-Amfi	1515 - 1605 Storhamar Ishall		
1600 - 1650 CC-Amfi	1615 - 1705 Storhamar Ishall	1530 - 1630 Barmark 9	1530 - 1630 Barmark 4					
				1630 - 1700 Middag	1630 - 1700 Middag	1630 - 1700 Middag		1645 - 1715 Middag
		1700 - 1750 CC-Amfi	1715 - 1805 Storhamar Ishall					
1730 - 1800 Middag	1730 - 1800 Middag							
				1800 - 1850 CC-Amfi	1815 - 1905 Storhamar Ishall 6 Rød - 5 Sort			Kamper
		1830 - 1900 Middag	1845 - 1915 Middag					
1915 - 2005 Storhamar Ishall 1 Blå - 3 Sort						1900 - 1950 CC- Amfi Gul - 5 Turkis	7	Kamper
	2000 - 2050 CC-Amfi 1 Burgunder - 2 Grønn	2015 - 2105 Storhamar Ishall 3 Hvit - 2 Gul						Kamper
			2100 - 2150 CC-Amfi 4 Orange - 7 Grønn	2115 - 2205 Storhamar Ishall 5 Sort - 6 Rød	2100 - 2130 Kveldsmat	2100 - 2130 Kveldsmat		Kamper
2130 - 2200 Kveldsmat	2130 - 2200 Kveldsmat							
		2200 - 2230 Kveldsmat						
			2230 - 2300 Kveldsmat	2230 - 2300 Kveldsmat				2230 - 2300 Kveldsmat

FREDAG

1	2	3	4	5	6	7	MV/ STORHAMAR	DOMMERE
0700 - 0730 Frokost						0700 - 0730 Frokost		
			0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost	0800 - 0830 Frokost			0800 - 0830 Frokost
0800 - 0920 CC-Amfi	0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost				0815 - 0935 Storhamar Ishall		
			0900 - 1015 Barmark 8	0900 - 1015 Barmark 8	0900 - 1015 Barmark 8			
1015 - 1130 Barmark 8	0945 - 1105 Storhamar Ishall	0930 - 1050 CC-Amfi				1015 - 1130 Barmark 8		
			1115 - 1235 Storhamar Ishall	1115 - 1145 Lunch	1115 - 1145 Lunch		1100 - 1220 Storhamar A Amfi	1115 - 1145 Lunch
1200 - 1230 Lunch	1130 - 1245 Barmark 8	1130 - 1245 Barmark 4				1200 - 1230 Lunch		
			1300 - 1330 Lunch	1230 - 1350 CC-Amfi	1245 - 1405 Storhamar Ishall			
1330 - 1430 Barmark 10	1315 - 1345 Lunch	1315 - 1345 Lunch				1330 - 1430 Barmark 10		
							1400 - 1450 CC-Amfi	1415 - 1505 Storhamar Ishall
1515 - 1605 Storhamar Ishall			1530 - 1630 Barmark 9	1530 - 1630 Barmark 10		1500 - 1550 CC-Amfi		
	1600 - 1650 CC-Amfi	1615 - 1705 Storhamar Ishall			1630 - 1700 Middag	1630 - 1700 Middag		
1630 - 1700 Middag			1700 - 1750 CC-Amfi	1715 - 1805 Storhamar Ishall				1645 - 1715 Middag
	1730 - 1800 Middag	1730 - 1800 Middag			1800 - 1850 CC-Amfi	1815 - 1905 Storhamar Ishall 7 Gul - 5 Sort		Kamper
1900 - 1950 CC Amfi 1 Blå - 3 Hvit	1915 - 2005 Storhamar Ishall 2 Gul - 1 Burgunder		1830 - 1900 Middag	1845 - 1915 Middag				Kamper
		2000 - 2050 CC-Amfi 3 Sort - 2 Grønn	2015 - 2105 Storhamar Ishall 4 Orange - 6 Hvit					Kamper
2100 - 2130 Kveldsmat				2100 - 2150 CC-Amfi 5 Turkis - 6 Rød	2115 - 2205 Storhamar Ishall 4 Lilla - 7 Grønn	2100 - 2130 Kveldsmat		Kamper
	2130 - 2200 Kveldsmat	2130 - 2200 Kveldsmat	2200 - 2230 Kveldsmat					
				2230 - 2300 Kveldsmat	2230 - 2300 Kveldsmat			2230 - 2300 Kveldsmat

LØRDAG

1	2	3	4	5	6	7
0700 - 0730 Frokost	0700 - 0730 Frokost					
		0730 - 0800 Frokost	0730 - 0800 Frokost			
0800 - 0850 1 Blå - 1 Burgunder CC-Amfi	0815 - 0905 2 Grønn - 2 Gul Storhamar			0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost	0800 - 0830 Frokost
					0830 - 0915 Rydde soverom og felles	0830 - 0915 Rydde soverom og felles
		0900 - 0950 3 Sort - 3 Hvit CC-Amfi	0915 - 1005 4 Lilla - 4 Orange Storhamar	0830 - 1030 Rydde soverom og felles		
					1000 - 1050 6 Rød - 6 Hvit CC-Amfi	1015 - 1105 7 Grønn - 7 Gul Storhamar
0930 - 1200 Rydde soverom og felles Pakking	0930 - 1200 Rydde soverom og felles Pakking					
		1030 - 1200 Rydde i soverom og felles	1030 - 1200 Rydde i soverom og felles	1100 - 1150 5 Sort - 5 Turkis Storhamar		
					1115 - 1200 Rydding, pakking	1115 - 1200 Rydding, pakking
1230 - 1330 Avslutning, lunch	1230 - 1330 Avslutning, lunch	1230 - 1330 Avslutning, lunch	1230 - 1330 Avslutning, lunch	1230 - 1330 Avslutning, lunch	1230 - 1330 Avslutning, lunch	1230 - 1330 Avslutning, lunch

OVERSIKT BARMARK UKE 31

Økt nr.	Hva	Hvor	1	2	3	4	5	6	7
1	Test: 3000m	Børstad	Tirsdag 0945 - 1100	Onsdag 0900 - 1015	Onsdag 0945 - 1100	Torsdag 0900 - 1015	Tirsdag 1130 - 1245	Mandag 1515 - 1630	Tirsdag 0900 - 1015
2	Test: 240m shuttle, stille lengde	Storhamar Håndball (?)	Mandag 1830 - 1930	Mandag 1100 - 1200	Mandag 1430 - 1530	Mandag 1200 - 1300	Mandag 1630 - 1730	Mandag 0900 - 1000	Mandag 1000 - 1100
3	Test: Chins, dips, benk	Styrkerom	Tirsdag 1530 - 1630	Mandag 1330 - 1430	Onsdag 1500 - 1615	Mandag 1430 - 1530	Tirsdag 1430 - 1530	Onsdag 1330 - 1430	Onsdag 1430 - 1530
4	Test: Kassehopp, brutalbenk	Korridor og styrkerom	Torsdag 1130 - 1245	Torsdag 1430 - 1530	Fredag 1130 - 1245	Torsdag 1530 - 1630	Torsdag 0900 - 1015	Torsdag 1015 - 1130	Torsdag 1330 - 1430
5	Kristian Göransson 1	Ajer	Mandag 1015 - 1130	Tirsdag 0900 - 1015	Mandag 1130 - 1245	Tirsdag 1015 - 1130	Mandag 0900 - 1015	Tirsdag 1130 - 1245	Mandag 1430 - 1545
6	Kristian Göransson 2	Ajer	Onsdag 1130 - 1245	Torsdag 1130 - 1245	Torsdag 0900 - 1015	Onsdag 0900 - 1015	Torsdag 1430 - 1545	Onsdag 1015 - 1130	Torsdag 1015 - 1130
7	Hurtighet	Prestrud	Onsdag 1430 - 1530	Tirsdag 1430 - 1530	Tirsdag 1330 - 1430	Onsdag 1430 - 1530	Onsdag 1015 - 1130	Torsdag 1330 - 1430	Onsdag 1130 - 1245
8	Agility, spenst	Prestrud	Fredag 1015 - 1130	Fredag 1130 - 1245	Fredag 1430 - 1530	Fredag 0900 - 1015	Fredag 0900 - 1015	Fredag 0900 - 1015	Fredag 1015 - 1130
9	Ballspill	Prestrud, Ajer	Torsdag 1430 - 1530	Onsdag 1530 - 1630	Torsdag 1530 - 1630	Fredag 1530 - 1630	Onsdag 1330 - 1430	Tirsdag 1430 - 1530	Tirsdag 1530 - 1630
10	Fri aktivitet	TBD					Fredag 1530 - 1630	Fredag 1330 - 1430	Fredag 1330 - 1430