

Elverum Håndball Herrer - Aktivitet januar 2015

Uke: 1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
				01.01.15	02.01.15	03.01.15	04.01.15
Terningen Arena							
Styrke/løp							
Fysio/oppmann							
Annet				Egentrening	Egentrening	Egentrening	Fri
Uke: 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	05.01.15	06.01.15	07.01.15	08.01.15	09.01.15	10.01.15	11.01.15
Terningen Arena							
Styrke/løp							
Fysio/oppmann							
Annet	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening
Uke: 3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	12.01.15	13.01.15	14.01.15	15.01.15	16.01.15	17.01.15	18.01.15
Terningen Arena	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00	Norge kl 20.00		
Styrke/løp		Styrke 1	Styrke 2			kl 10.00 - 11.30	
Fysio/oppmann							
Annet		Veiledning 18.15 - 19.00		Legge gulv fra kl 20.00			Ta opp gulv fra kl ??
Annet		Elverumshallen		Møte ??			Fri
Uke: 4	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	19.01.15	20.01.15	21.01.15	22.01.15	23.01.15	24.01.15	25.01.15
Terningen Arena	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00	Turnering i Elverum	Turnering i Elverum	Turnering i Elverum	
Styrke/løp		Styrke 3					
Fysio/oppmann							
Annet							Fri
Uke: 5	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	26.01.15	27.01.15	28.01.15	29.01.15	30.01.15	31.01.15	01.02.15
Terningen Arena	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00		
Styrke/løp	Styrke 1		Styrke 2		Styrke 3	kl 10.00 - 11.30	
Fysio/oppmann							
Annet							Fri

TUNET holder en arbeidsveiledning for spillere tirsdag 13 jan kl 18.15 - 19.00, sted Elverumshallen

Legge gulv torsdag 15 fra kl 20.00:

Elitelaget skal stille med 10 stk til denne jobben

Treningskamp mot Norge 16 jan

Møter i TA kl 18.30, ikke mat før kampen

Ta opp gulv søndag 18 jan fra kl ??

Elitelaget skal stille med 10 stk til denne jobben, rett etter landskampen er ferdig

Turnering i Elverum 22 - 24 jan

Kommer med mer info senere. Følgende lag er klare: Nøtterøy, Bodø, Hammarby og Elverum. Spiller kamper på Flisa torsdag 22 jan

NB: Det kan komme endringer

Kalle aktivitet: