

Elverum Håndball herrer - Aktivitet mars 2015

Uke: 10	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	02.03.15	03.03.15	04.03.15	05.03.15	06.03.15	07.03.15	08.03.15
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	kl 16.00 - 17.30	Lillestrøm kl 18.00
Styrke/løp		Styrke 2					
Dugnader			Mulig dugnad dag/kveld		Mulig dugnad dag/kveld	Mulig dugnad dag	
					Natt 1 fra elitelaget	Natt 1-2 fra elitelaget	
Fysio/oppmann	Jonny/Hanne	Roger/Hanne	Jonny/Øivind	Roger/Øivind	Jonny/Øivind	Roger/Jonny/Hanne	Roger/Jonny/Hanne
Annet						Møte kl 15.30	
Uke: 11	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	09.03.15	10.03.15	11.03.15	12.03.15	13.03.15	14.03.15	15.03.15
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	kl 10.00 - 11.30	
Styrke/løp	Styrke 3			Styrke 1		kl 10.00 - 11.30	
Dugnader						Stange 12 stk	
						innstr kl 14.00 - 18.00	
Fysio/oppmann	Jonny/Øivind	Roger/Hanne	Jonny/Øivind	Roger/Hanne	Roger/Øivind		
Annet							Fri
Uke: 12	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	16.03.15	17.03.15	18.03.15	19.03.15	20.03.15	21.03.15	22.03.15
Terningen Arena	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00			kl 16.00 - 18.00	kl 10.00 - 11.30	
Styrke/løp				Styrke 2		kl 10.00 - 11.30	
Fysio/oppmann	Jonny/Øivind	Roger/Øivind	Jonny/Øivind		Jonny/Hanne	Roger/Jonny	
Annet		Møte kl 16.00	Nøtterøy kl 19.00				Fri
Uke: 13	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	23.03.15	24.03.15	25.03.15	26.03.15	27.03.15	28.03.15	29.03.15
Terningen Arena	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00	Haslum kl 18.00	kl 16.00 - 18.00	kl 16.00 - 18.00		
Styrke/løp						Egentrening	
Fysio/oppmann	Roger/Øivind	Jonny/Øivind	Roger/Jonny/Øivind	Jonny	Roger/Hanne		
Annet		Møte kl 16.00					Fri

Seriekamp hjemme mot Lillestrøm 8 mars kl 18.00

Seriekamp borte mot Nøtterøy 18 mars kl 19.00

Seriekamp hjemme mot Haslum 25 mars kl. 1800

NB: Det kan komme endringer

Kalle aktivitet:

Onsdag 4 mars mulig dag/kveld

Fredag 6 mars morgen 08.00 - 09.00

Fredag 6 mars dag/kveld

Fredag 6 mars natt til lørdag 7 mars, 1 -2 stk

Lørdag 7 mars morgen 08.00 - 09.00

Lørdag 7 mars natt til søndag 8 mars, 1 stk

Lørdag 14 mars Stangehallen kl 14.00 - 18.00

Spiser i TA kl 15.00, fremmøte til kamp kl 16.30.

Avreise TA kl 12.00, mat kl 16.00.

Spiser i TA kl 15.00, fremmøte til kamp kl 16.30.

Usikkert, må bli før treninga og evt etter treninga

Mulig rydding av gater for søppel

Usikkert, må bli før treninga og evt etter treninga

1-2 stk fra elitelaget, de som ikke skal spille søndag må stille

Mulig rydding av gater for søppel

1 stk fra elitelaget, de som ikke skal spille søndag må stille

Instruktører på samling, Raymond har detaljer