|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Boligpartner Arena****Gjelder fom. 14.12 tom 22.12-21** |
|  |
| **Klokkeslett** | **MANDAG** | **TIRSDAG** | **ONSDAG** | **TORSDAG** | **FREDAG** | **Klokkeslett** | **LØRDAG** | **SØNDAG** |  |
| **1000 - 1200** |  |  | **Elite** |  |  |  |  |  |  |
| **1330** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1530** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1500-1530** | **Elite** |  |  | **Elite** | **Elite** |  |  |  |  |
| **1530-1600** | **Elite** | **Elite** | **J16-1** | **Elite** | **Elite** | **0900 - 1000** |  |  |  |
| **1600-1630** | **Elite** | **Elite** | **J16-1** | **Elite** | **Elite** | **1000 - 1030** |  |  |  |
| **1630-1700** | **Elite** | **Elite** | **J16-1** | **Elite** | **Elite** | **1030 - 1200** |  |  |  |
| **1700-1730** | **J2011** | **Elite** | **J2010** | **J2007/08** | **K2** | **1200 - 1300** |  |  |  |
| **1730-1800** | **J2011** | **K2** | **J2010** | **J2007/08** | **K2** | **1300 - 1400** |  |  |  |
| **1800-1830** | **M2** | **K2** | **G2007/08** | **J2007/08** | **K2** | **1400 - 1500** |  |  |  |
| **1830-1900** | **M2** | **K2** | **G2007/08** | **K2** |  |  |  |  |  |
| **1900-1930** | **M2** | **M2** | **J16-2** | **K2** |  |  |  |  |  |
| **1930-2000** | **G16** | **M2** | **J16-2** | **K2** |  |  |  |  |  |
| **2000-2030** |  **G16** | **M2** | **J16-2** | **K2** |  |  |  |  |  |
| **2030-2100** | **G16** | **M2** | **J16-2** | **K2** |  |  |  |  |  |
| **2100-2130** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2130-2200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

1. Alle skal bruke munnbind når dere kommer til BPA.
2. Husk å sprite hender.
3. Husk 1 meters avstand også under trening.
4. Det er ikke anledning til å benytte garderober – unntaket er SHE.
5. M2/G16 deler opp gruppa i x antall kohorter slik at det ikke overstiger 20 utøvere – treningstid som følger hverandre deles da opp med flere kohorter.
6. J16 deler opp laget sitt i kohorter som ikke overstiger 20 utøvere.
7. K2 deler opp laget i kohorter som ikke overstiger 20 utøvere. Spillere som hospiterer på Elite tilhører Elite sin stall i denne periode.
8. Når du kommer på trening så oppholder du deg på tribune til forrige kohort har forlatt banen.
9. Når trening er ferdig går kohort ut ved VIP inngang.
10. Hovedtrenerne K2/M2 lager et eget opplegg for spillere over 20 år.
11. Munnbind skal benyttes også etter endt trening.
12. Raymond og Terje vil være på jobb i en skiftordning fra kl. 0800 – 2100.

Bio