

Aktivitetsplan Glassverket elite juni 2016:



Uke	Dato	Innhold	Landslag
22	1		Int.uke
	2		
	3		
	4		
	5	Restitusjon Hundedugnad	
23	6	17-19 Drammenshallen + 1930 møte/mat Tollboden	
	7	0630 Marienlyst 17-19 Drammenshallen	
	8	15-16, 16-17 Styrke Akropolis	
	9	17-20 Drammenshallen/GIF hallen/mulig showkamp	
	10	Styrke (individuell) 1630 Gif hallen 17-19 Utholdenhet Røysjø	
	11	10-12 Glassverkethallen	
	12	Restitusjon Garasjesalg	
24	13	Styrke(individuell) 18-20 Drammenshallen	
	14	0630 Marienlyst 17-19 Drammenshallen	
	15	15-16, 16-17 Styrke Akropolis	
	16	17-19 Drammenshallen	
	17	Teambuildingstur (oppmøte 1130)	
	18	Teambuildingstur (avslutning ca.1900)	LK96
	19	Restitusjon (løp, spinning, sykling, elipse)	
25	20	Styrke(individuell) 18-20 Drammenshallen Dugnad DBK	LK98
	21	0630 Marienlyst 17-19 Drammenshallen	
	22	15-16, 16-17 Styrke Akropolis	
	23	17-19 Drammenshallen	
	24	Styrke (individuell) 17-19 Utholdenhet Røysjø	
	25	10-12 Glassverkethallen	
	26	Restitusjon (løp, spinning, sykling, elipse)	
26	27	Styrke(individuell) 18-20 Glassverkethallen	
	28	0630 Marienlyst 17-19 Glassverkethallen	
	29	15-16, 16-17 Styrke Akropolis	
	30	1830-2030 treningskamp borte mot Rælingen	LK96
	1	Styrke (individuell) 17-19 Utholdenhet Røysjø	
	2	10-12 Glassverkethallen	
	3	Restitusjon (løp, spinning, sykling, elipse)	