

## Program – KIG

### 9:00-10:00

- Introduktion af camps/symposier, eksperter, samt landstrænerne
- GymDanmark oplæg vedr. kommunikation hierarki, forventninger/værdier, hvad betyder det at være en landsholdsgymnast, sparring og spørgsmål

### 10:00-10:15 – Pause

### 10:15-12:00

- Alle trænere: arbejder med Milan (teoretisk + spørgsmål) på Red Zone Træning
- Alle gymnaster: arbejder med Landstrænere (warm-up, ballet/dans, gymnastik lege)

### 12:00-12:15 - Pause

### 12:15-13:15

- Niveau 2: Milan arbejder (praktisk) med alle 'niveau 2' trænere (minus LT), samt 'niveau 2 gymnaster'
- Niveau 3: LT arbejder med 'Niveau 3' trænere, samt 'niveau 3' gymnaster – barre træning

### 13:15-14:15

- Lunch & pause



## Program - KIG

**14:15-14:30** – Warm-up

**14:30-15:30**

- Niveau 3: Milan arbejder (praktisk) med 'Niveau 3' trænere (minus LT), samt 'niveau 3' gymnaster
- Niveau 2: LT arbejder med alle 'niveau 2' trænere, samt 'niveau 2 gymnaster' – barre træning

**15:30-15:45** - Pause

**15:45-16:15**

- Niveau 2: Koordination/spring + aktiv udstrækning med Milan
- Niveau 3: gulv basis træning med LT

**16:15-16:45**

- Niveau 3: Koordination/spring + aktiv udstrækning med Milan
- Niveau 2: gulv basis træning med LT

**16:45-17:15**

- Udstrækning: Alle gymnaster sammen, mens Milan, LT og trænerne hjælper og rådgiver, samt konklusion og tak

