

## Program - MIG

### 12:00-13:00

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

### 13:00-13:15 – Pause

### 13:15-14:45

- Alle trænere/gymnaster: arbejder med Milan (teoretisk + spørgsmål) på Red Zone Træning

### 14:45-15:00 – Pause

### 15:00-16:00

- Alle trænere/gymnaster: arbejder med Milan (praktisk) på Red Zone Træning

### 16:00-16:15 – Pause

### 16:15-16:45

- Hest teknik fokus



## Program - MIG

### 16:45-17:15

- Gulv teknik fokus

### 17:15-17:45

- Åben træning til gymnaster og trænere kan følge med eller stille spørgsmål

### 17:45-18:00

- Konklusion og tak for i dag

