

## Program for TEU-samling, junior d. 17. okt. 2020

Tidspunkt		Gr. 1 (04, 05, 06, 07)	Gr. 1 (08, 09, 10)
Fra	Til		
9.30	10.45	<b>Springtræning</b> Fokus: whip hel eller transition	Aktivitet
10.45	11.00	Pause	Pause
11.00	12.15	Aktivitet	<b>Springtræning</b> Fokus: grundøvelser
12.15	13.45	Frokost	Frokost
13.45	15.00	<b>Springtræning</b> Fokus: Værktøjer til arbejde med power & energi. Der gives eksempel på to værktøjer til arbejdet med power- og energiskabelse. - slutsprings 'test' - stående start 'test'	Aktivitet
15.00	16.00	Pause	Pause
16.00	17.15	Aktivitet	<b>Springtræning</b> Fokus: Whips og deløvelser mod fremtidige øvelser.
17.15	18.45	Aftensmad	Aftensmad
18.45	20.00	<b>Springtræning</b> Fokus: deløvelser mod fremtidige øvelser.	<b>Springtræning</b> Fokus: deløvelser mod fremtidige øvelser.
20.00	20.15	Pause	Tak for i dag
20.15	21.15	Fysisktræning	
21.15	21.30	Tak for i dag	