

Program for TEU-samling, senior d. 10. okt. 2020

Tidspunkt		Aktivitet
Fra	Til	
9.30	10.45	<p>Springtræning Fokus: grundøvelser. Fokus på rytme.</p> <p>Forslag til grundøvelser: (^^f ^ff afsæt (ffffff afsæt (f^f^f^f afsæt (2 ^ 2 ^ 2 ^ afsæt (-/ ^f -/ ^f afsæt (-/ ^ -/ ^^f afsæt</p>
10.45	11.00	Pause
11.00	12.15	Aktivitet
12.15	13.45	Frokost
13.45	15.00	<p>Springtræning Fokus: trans eller whip hel.</p>
15.00	16.00	Pause
16.00	17.15	<p>Springtræning Fokus: Et værktøj til arbejde med power og energi. - Slutspringstest - Energiskabelsestest</p>
17.15	18.45	Aftensmad
18.45	20.00	<p>Springtræning Fokus: Deløvelser med fokus mod fremtidige øvelser.</p>
20.00	20.15	Pause
20.15	21.15	Fysisktræning
21.15	21.30	Tak for i dag