

# GymDanmark

## Idrætsgymnastik

### Invitation til GymDanmarks Talent og Elite Udviklingssamling (Santa Camp)

<b>Hvem:</b>	<b>2007 og ældre + 1 træner per klub SKAL deltage som ansvarlig træner</b> CoP gymnaster (Træner på alle CR på alle redskaber)
<b>Hvornår:</b>	11-13. December 2020
<b>Hvor:</b>	Kastrup/KG66 (Kamillevej 5, 2770 Kastrup)
<b>Indhold:</b>	Opstart og forberedelse til 2021
<b>Tilmelding:</b>	Tilmelding af gymnaster <b>senest 25. November 2020</b>
<b>Pris:</b>	350 kr. (gymnaster og trænere)
<b>Transport:</b>	Transport for egen regning og initiativ.
<b>Ansvar:</b>	Bernadett Balazs og Chris Gregersen

#### Program:

Fredag:	kl. 16:30-19:30	Alle redskaber
Lørdag:	kl. 9:00-12:00 kl. 12:00 kl. 14:00-17:00 kl. 17:00-19:00	Barre challenge + bom + Hest Frokost (inkluderet) Beam challenge + barre + Gulv Aftensmad** (inkluderet) + Teamudvikling
Søndag:	kl. 9:00-12:00	Ballet + trampolin + Fysisk træning Sandwich to go (inkluderet)

#### Værdimæssige gymnast krav (forudsætninger)

- Forbillede for dansk gymnastik
- Træningsseriøsitet
- Fokus på egen præstation og bidrage til helhed
- God fysisk status på udtagelsestidspunktet (ikke skadet)
- Træningsplan mod mesterskab (fysisk, teknisk, mentalt, taktisk)
- Work Life balance

\*\* Aftensmad menu er:

#### BUFFET

Rosastegt kalvesteg med salvie  
Kalkun med citrus og hvidløg  
Klassiske frikadeller

#### KARTOFFEL

Saltbagte kartofler med aioli  
Kartoffelsalat med persilleolie og cherry tomater

## GRØNT

Grøn salat med appelsin, valnødder og balsamico

Salat af grønne bønner med syltet rødløg vendt i vinaigrette drysset med marineret feta

## DESSERT

Chokoladebrownie med skovbærkompot og vanillecreme

## EKSTRA

Rustikke kuvertbrød

Den gode sauce

Kærnet smør, anrettet på tallerken