

Fredag	18-19	Ankomst
3t	19.00-22.00	Intro Kropskontrol og basis bevægelser Trænerrolle og opsamling på basis Forventningsafstemning for weekenden
Lørdag	7.00-8.00	Morgenmad
2t 30m	8.00-10.30	Redskabs intro Opvarmning
	10.30-10.45	Pause
1t 45m	10.45-12.30	Styrke/ smidighed
	12.30-13.30	Frokost
1t 45m	13.30-15.15	Akrobatiske elementer Balance
	15.15-15.30	Pause
3t	15.30-18.30	Balancer Pivoter Spring
	18.30-19.30	Aftensmad
1t 30m	19.30-21.00	Redskabsmotorik + Intro træningsplanlægning Planlægning af fællesaktivitet/Leg/Teknik
1t	21.00-22.00	Fælles aktivitet/hygge
Søndag	7.00-7.45	Morgenmad
45m	8.00-8.45	Intro til prøve Forberedelse til prøve
	8.45-9.00	Pause
2t	9.00-11.00	VALGMODUL - Håndredskaber - Teamgym rytmiske momenter
	11.00-11.15	Pause
1t 15m	11.15-12.30	Forberedelse til prøve
	12.30-13.30	Frokost + Sidste forberedelser
1t 30m	13.30-15.00	Afholdelse af prøve
	15.00-15.10	Pause
50m	15.10-16.00	Træningsplanlægning Opsamling og evaluering og afslutning