

Dan Camp 2 2022

LØRDAG d. 17.09.22

	Gruppe 2	Gruppe 1	Ordforklaring:
10.00	Introduktion, Opdeling		Test = Fysisk test, til eget brug.
10.15	Opvarmning		Tramp. Træning = Træning på det niveau man er på.
10.45	Spring repertoarer	Test	Special = Specifik springtræning f.eks. 42/
11.45	Test	Spring repertoarer	
12.45	Frokost		
13.30	Tramp. Træning	Grav træning evt. Special	
15.00	Grav træning evt. Special	Tramp. Træning	
16.30	Fælles Hygge/spil/ leg		
17.30	Oprydning og evaluering		
18.00	Tak for i dag		