

Dan Camp 1 2023

Lørdag d. 21. januar	
10.00	Introduktion
10.10	Udpakning
10.30	Fælles leg/ Opvarmning
11.00	Teknik træning på kendte spring og sekvenser
12.30	Frokost
13.15	Fællesleg
13.45	Stationstræning
15.15	Pause
15.45	Stationstræning fortsat
16.45	Evaluering
17.00	Slut for gymnaster
18.00	Spisning på Restaurant
20.00	Oplæg v. Landstræner
20.30	Debat
ca 22.00	Afslutning på dagen

Dan Camp 1 2023

Søndag d. 22. januar	
8.30 -9.30	Morgenmad (Overnattende)
10.00	Introduktion
10.10	Fælles leg/ opvarmning
10.45	Teknik træning på kendte spring/ sekvenser
12.15	Frokost
13.00	Fælles opvarmning
13.15	Stationstræning
14.45	Pause
15.15	Stationstræning fortsat
16.15	Sammenpak og evaluering
17.00	Slut for Dan Camp 1