

Praktiske information til boblersamling

Adresse: Femhøje Idrætscenter, Femhøje 5, 9800 Hjørring

Man skal spise frokost madpakke på vej til Hjørring. Første forfriskning er om eftermiddagen. Vi sover i mødelokalet.

Husk at bringe med:

1. Liggeunderlag, dyne, pude.
2. Håndklæde
3. Toilettaske
4. Træningstøj
5. Løbesko
6. Drikkedunk
7. kuglepen
8. spil

Lørdag

13.00-13.30	Ankomst, fælles intro og redskabsopsætning, eftermiddagsforfriskning
13.30-16.00	Træning. Ny momenter, sekvenser fra en svær fri øvelse mm
16:00-17:00	fritid for gymnaster, Workshop for trænere
17.00-17.30	Aftensmad
18.45-20.15	Træning/implementering af workshop tema. Fælles styrketræning
20.30-23.00	Hyggetid/spil/sociale aktiviteter
23.00	Godnat

Søndag

08.00	God morgen
08.15	Morgenmad, pakke taskerne sammen
09.00	Teori: gymnaster skal lære at dømme stil
09.30-12.00	Træning grundteknik, sekvenser, pakke redskaber 12.15-12.45 Frokost; vi hjælpes ad med at rydde op
13.00	Tak for denne gang og farvel

Hilsen Svitlana Pedersen, svitped@outlook.dk, mobil: 28733303