

Lørdag d. 28. oktober

| | |
|----------|---|
| 10.00 | Introduktion |
| 10.15 | Fælles leg/ Opvarmning |
| 11.00 | Teknik træning med fokus på sammenlukning |
| 12.30 | Frokost |
| 13.15 | Fællesleg/opvarmning |
| 13.45 | Stationstræning |
| 15.15 | Pause |
| 15.45 | Stationstræning fortsat |
| 16.30 | Evaluering per trampolin |
| 16.45 | Evaluering samlet |
| 17.00 | Slut for gymnaster |
| 17.45 | Spisning på Restaurant |
| 20.00 | GymDanmarks Trænerløft |
| 20.30 | Oplæg v/ Landstrænere |
| 21.15 | Oplæg om Unge, Krop og Trivsel |
| ca 22.00 | Afslutning på dagen |

D
a
n

C
a
m
p

2

2

0

2

3

Dan Camp 2 2023

Søndag d. 22. januar

| | |
|------------|---|
| 8.30 -9.30 | Morgenmad (Overnattende) |
| 10.00 | Introduktion |
| 10.10 | Fælles leg/ opvarmning |
| 10.45 | Teknik træning med fokus på sammenlukning |
| 12.00 | Frokost |
| 12.40 | Fælles opvarmning |
| 13.00 | Stationstræning |
| 14.30 | Pause |
| 15.00 | Life Skills oplæg |
| 15.30 | Stationstræning fortsat |
| 16.30 | Evaluering per trampolin |
| 16.45 | Evaluering samlet |
| 17.00 | Slut for Dan Camp 2 |