

## TEU Samling 5

Dato: 02. dec

Kl. 10 – 10.15                    **Intro og opdatering**  
Kl. 10.15 – 10.45                **Fællesopvarmning**  
Kl. 10.45 – 11.15                **Balanceøvelser og Core styrke**  
Kl. 11.15 – 12.30                **Gulv og Hest**

Kl. 12.30 – 14                    **Pause**

Kl. 14 – 15                        **Bensving**

- Fokus på afspring krav samt udførelse af basis momenter ("circles", "russian w", "spindles" mm.)
- Udholdenheds vurdering – max. antal "circles": cross support (front/rearways) and side support

Kl. 15.30 – 16.45                **Barre, reck og Ringe**

- Frit at vælge. Særligt fokus på kravene.

Kl. 16-45 – 17-00                **Afslutning**

- Feedback fra trænere og målsætninger for den kommende sæson.