

Dan Camp 1 2024

Lørdag d. 20. januar	
10.00	Introduktion
10.15	Fælles leg/ Opvarmning
11.00	Teknik træning med fokus på baglæns skrueteknik
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	Aftensmad for trænere
20.00	Fagligt oplæg og diskussion om Baglænder med helskrue og Rudolf
ca 22.00	Afslutning på dagen

Dan Camp 1 2024

Søndag d. 21. januar	
8.30 -9.30	Morgenmad (Overnattende)
10.00	Introduktion
10.10	Fælles leg/ opvarmning
10.45	Teknik træning med fokus på baglæns skrueteknik
12.00	Frokost
13.15	Fælles opvarmning
13.45	Stationstræning
14.45	Pause
15.00	Stationstræning fortsat
16.30	Sammenpakning
16.50	Evaluering samlet
17.00	Slut for Dan Camp 1

Stationstræninger:

- Forlæns skrueteknik
- Gravtræning (2 hold)
- Synkrontræning