

Trampolin

Boblersamling

Dato: 29. november kl. 13:00 - 30. november kl. 13:00

Sted: Kildegården 1, 4000 Roskilde.

Tidsplan

Lørdag den 29. november

13.00	Ankomst i hallen, (man har spist frokost/ madpake hjemmefra)
13.15-15.15	Trampolin træning. Sekvenser fra en svær fri øvelse, hele øvelser.
15.15	Eftermiddagsforfriskning, serveres på et rullebord på gangen
15.30-16.30	Gravtræning
16.30-17:30	fritid for gymnaster Hyggetid/spil
16.30-17.00	Workshop tema for trænere
17.30	Aftensmad i klubhuset
18.20-19.00	Se Video fra Junior VM.
19.00-21.00	Teknik træning/højde. Fælles smidighed.
22.30	Godnat

Fredag den 30. november

08.00	God morgen
08.15	Morgenmad, pakke taskerne sammen
09.30-11.45	Teknik, Sekvenser fra OBL øvelsen, fokus højde.
11.45-12.00	Opsummering, farvel
12.00-12.40	Frokost. Tak for denne gang.