



GymDanmark
gymnastik & fitness

Dan Camp 1 2026

Stationstræningskema lørdag

Kl. 12.45

Station 1: Tramp 1&2

Station 2: Tramp 3&4

Station 3: Tramp 5&6

Kl. 15.05

Station 1: Tramp 5&6

Station 2: Tramp 1&2

Station 3: Tramp 3&4

Kl. 13.45

Station 1: Tramp 3&4

Station 2: Tramp 5&6

Station 3: Tramp 1&2

Stationstræninger

1. Øvelsestræning
2. Nye Spring/ Fast grav
3. Synkrontræning/Nye spring

Lege:

”En mere”

”Stick it”

”Sug dugen”

”Sok”