

POP-UP træning for MX Piger

Program 23/10 - 2022

8:30 - Morgenmad

9:00 - Oplæg om tanken om pige / dametræning i samarbejde med DMU.

- Koncept
- Træningsdage
- Vintertræning
- Bredden, eliten, sammenholdet osv.
- Pige ”problematikker”
- Spørgsmål?

10:00 - Fælles opvarmning omklædt i crosstøj

10:15-10:45 - Fri træning

11:15-11:50 - Sektionstræning

11:50-13:00 - Frokost

13:00-13:40 - Sektionstræning

14:00-14:40 - Sektionstræning

15:00 - Afslutning og tak for i dag

- Evaluering

