

DcH Ringe
Træningsplan – Rally
Lørdage kl. 9.30 - 11.00 2019

Dato	Øvelser	Bemærk
19. januar.	Stjernebane beg + øvet	Forventningssamtale
26. januar.	Stjernebaner beg. + øvet + lidt ekspert	
2. februar.	Venstra vendinger + bane	Oplys hjemmetrænings øvelse
9. februar	Felt + spring med ro + løb til kegle	
16. februar		Træning afslust
23. februar	Opsamlingsbane af forgående træning	
2. marts	Stjernebane med opsamling på hjemmetrænings øvelser	
9 marts	Højre vendinger + bane	
16 marts	Stjernebane øvet + ekspert + campion	Evaluering

Ændringer kan forkomme.

Afbud til:
Charlotte
Tlf. 40505358

