

## DcH Ringe - Træningsplan for IGP Holdet – Gruppe B

Dato	Øvelser	Bemærkninger
19. januar	Opstart af sæson, snak om forventninger og mål	
26. januar	Lineføring/fri v. fod – Gruppe – Fremadsendelse - Spring	Afbud fra Heinz
02. februar	Apport – Fremadsendelse – Spring - Langtidsafdækning	Børge og Gitte på kursus
09. februar	Væsenstest – Stå – Sid – Dæk	
16. februar	Sportræning	
23. februar	Lineføring/fri v. fod (skud) – Langtidsafdækning – Apport	Børge og Gitte på kursus
02. marts	Gruppe – Stå – Sid – Dæk – Spring	
09. marts	Langtidsafdækning – Fremadsendelse – Stå	
16. marts	Fremadsendelse – Sid – Dæk	Børge og Gitte til Landsmøde
23. marts	Spring – Apport – Stå – Gruppe	
30. marts	Sportræning	
06. april	Vi træner hos IBF Betonvarer	
13. april	Lineføring/fri v. fod (skud) – Fremadsendelse – Dæk	
20. april	Påske – vi træner hvis der er tilslutning til det	
27. april	Tandvisning – Stå – Sid – Gruppe	
04. maj	Spring – Apport – Langtidsafdækning	
11. maj	Vi træner hos IBF Betonvarer	
18. maj	Apport – Fremadsendelse – Langtidsafdækning	
25. maj	Tandvisning – Sid – Dæk – Spring	
01. juni	Lineføring/fri v. fod (skud) – Fremadsendelse – Stå	
08. juni	Spring – Apport – Stå – Gruppe	
15. juni	Vi træner hos IBF Betonvarer	
22. juni	Langtidsafdækning – Sid – Dæk - Fremadsendelse	
29. juni	Fiduskonkurrence kl. 10.00 – Med efterfølgende grill	

**Afbud** – Helst dagen før til Gitte på tlf. nr. 42 34 32 32

Ret til ændringer forbeholdes.