

GymTræner 1 - Trampolin
Modul 3
20. Januar 2018, Strib

Lørdag d. 20/1

Kl. 10:00	Velkomst, gennemgang af kurset, praktisk information
Kl. 10:30	Praktik Repetition af forlæns/baglæns salto (O, V, I)
Kl. 11:15	Praktik Baglæns salto til mave, ryg Cody, ryg baglæns
Kl. 12:30	Frokost
Kl. 13:15	Teori Terminologi / Vanskelighed
Kl. 14:00	Praktik Salto med skrue (Barani) Ball out
Kl. 15:30	Frugt og kaffe/te
Kl. 16:00	Teori Øvelsessammensætning
Kl. 16:30	Praktik Øvelsessammensætning
Kl. 17:30	Teori Træningsplanlægning
Kl. 18:15	Evaluering og afslutning.
Kl. 18.30	Aftensmad (Kan tages med)

Programmet er vejledende, ret til ændringer forbeholdes.