

ATK SAMLING CUBS OG SPRINGS - DECEMBER 2019 - GENTOFTE SKØJTEHAL

Søndag

Tid	Hold	Plan til træning	Træner	Tid	Hold		Træner	spisetid
9.00-9.50	H1 H2	A, Springkomb, Kondi	Dima, Lena					Morgenmad 8.00-8.30 H1 H2
9.50-10.40	H3 H4	A, Springkomb, Kondi	Dima, Lena	10.00-10.40	H1 H2	Mental teori	Michael, Michael F	Morgenmad 8.30-9.20 H3 H4
10.50-11.40	H1 H2	Pirouette, Blocks, P.skating	Dima, Lena	10.50-11.30	H3 H4	Mental teori	Michael, Michael F	
11.40-12.30	H3 H4	Pirouette, Blocks, P.skating	Dima, Lena					
12.45-13.35	H1 H2	Mental træning	Michael, Michael F					Frokost 12.40-13.30 H3 H4
13.35-14.25	H3 H4	Mental træning	Michael, Michael F					Frokost 13.40-14.30 H1 H2