

Treningsssamling – Troppsgymnastikk hos Hokksund Turnforening

Dato: Lørdag 3. Januar og Søndag 4. Januar

Arrangør: Hokksund Turnforening

Sted: Hokksundhallen, Lyngveien 48

Hokksund Turnforening ønsker å invitere til treningsssamling for troppsgymnaster. Deltakende klubber må stille med trener ut fra antall påmeldte utøvere: Minst 1 stk trener per 10 gymnaster. Vi er nødt til å sette et maks antall, derfor «førstemann til mølla» som gjelder. Detaljert plan med oversikt over grupper og stasjoner vil bli tilsendt nærmere samlingen.

Her er en ca. tidsplan for samlingen (begge dager) med forbehold om antall påmeldte.

LØRDAG

Fokusområder: *Trampett uten pega, tumbling forover, frittstående balanser og piruetter.*

09:30 Oppmøte

09:45 Praktisk informasjon og inndeling i grupper

10:00 Felles oppvarming

10:45-13:00 Stasjonstrening

13:00-13:45: Lunsj (Tacosalat og drikke)

13:45: Felles oppvarming

14:00-16:00: Stasjonstrening

16:00-16:30: Frukt

16:30-17:45: Stasjonstrening

17:45: Felles uttøying

18:00-20:00: Avslutning, sosialt og middag (pizza) til påmeldte (*avhenger av antall påmeldte*)

SØNDAG

Fokusområder: *Trampett med pega, tumbling bakover, frittstående hopp og leaps.*

09:30: Oppmøte

10:15: Stasjonstrening.

12:30-13:15: Lunsj (Tacosalat og drikke)

13:15: Felles oppvarming

13:30-15:30: Stasjonstrening

15:30: Frukt

16:00-17:15: Felles uttøying

17:30: Avslutning

Ved spørsmål rundt påmeldinger: Kristine dagligleder@hokksundturn.no

Ved spørsmål om opplegget: Jan Aage 953 63 336

PÅMELDINGSFRIST FREDAG 13. DESEMBER

