

# ELITE VEST

*Christmas Camp 2014*



I samarbejde med  
Dansk Taekwondo Forbund



## INDBYDELSE:

I samarbejde med Dansk Taekwondo Forbund, har Elite Vest hermed fornøjelsen af at præsentere vores jule træningslejr 2014.

Hoved temaet er sparring baseret på Elite Vest's træningsprincipper.

Vi træner på puzzlegulv, og arbejder på Daedo kampveste og elektroniske scoreboards.

Som noget helt nyt i Danmark introducerer vi Fit Light Training systemet, hvor vi kan forbedre hurtighed, reaktion og agility fra begynder til højeste niveau.

**ANSVARLIG:**  
Mickey Svendsen

**COACHES:**  
Meisam Rafiei  
Bjarne Johansen

**STED:**  
Risskov Taekwondo Klubs lokaler,  
Nordlandsvej 88 C.

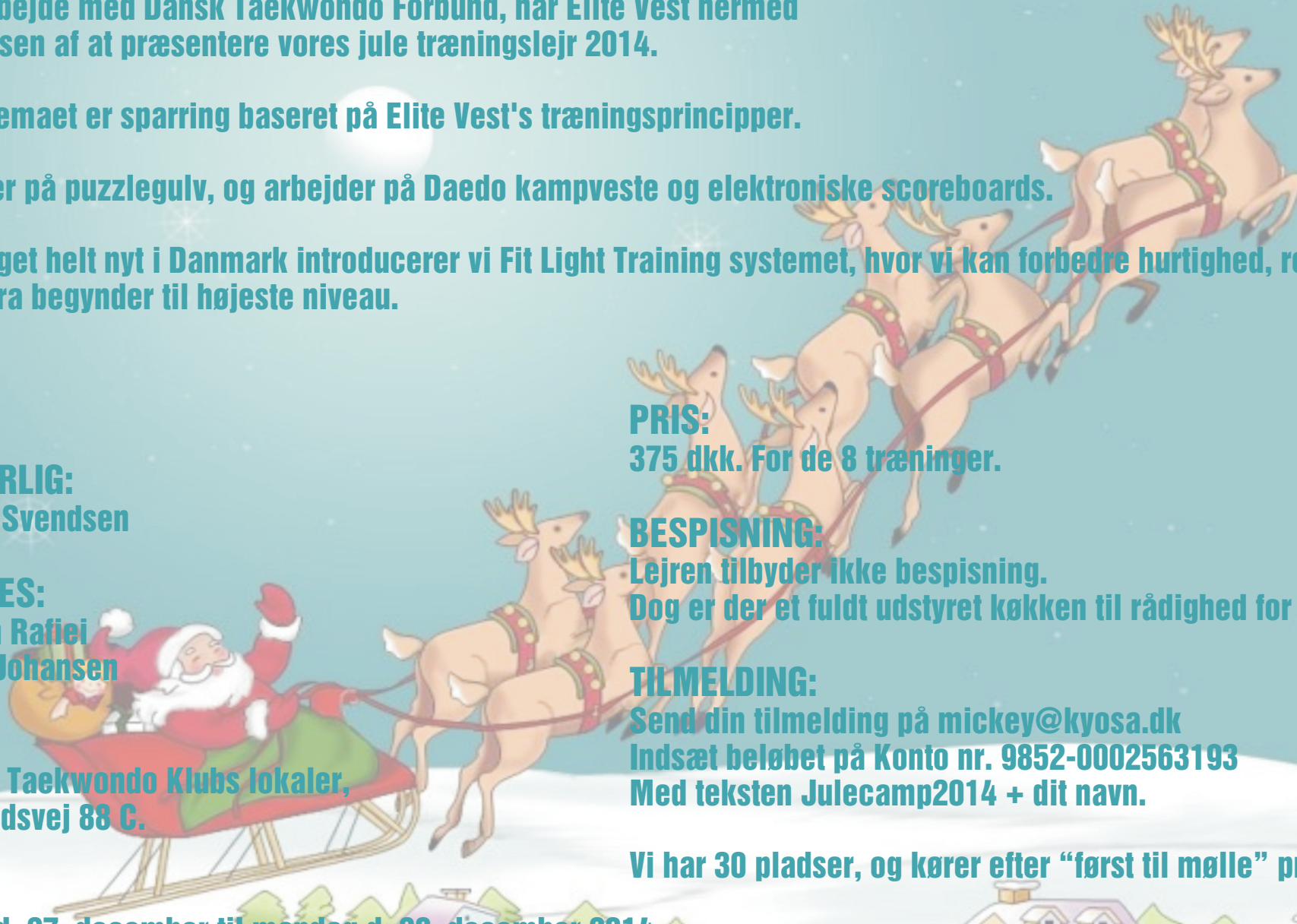
**DATO:**  
Lørdag d. 27. december til mandag d. 29. december 2014.

**PRIS:**  
375 dkk. For de 8 træninger.

**BESPISNING:**  
Lejren tilbyder ikke bispisning.  
Dog er der et fuldt udstyret køkken til rådighed for lejrens deltagere.

**TILMELDING:**  
Send din tilmelding på [mickey@kyosa.dk](mailto:mickey@kyosa.dk)  
Indsæt beløbet på Konto nr. 9852-0002563193  
Med teksten Julecamp2014 + dit navn.

Vi har 30 pladser, og kører efter "først til mølle" princippet !!!



Lørdag 27. dec.	Søndag 28. dec.	Mandag 29. dec.
09.30. - 10.00. Ankomst og registrering	08.00. - 08.45. Morgenmads pause	08.00. - 08.45. Morgenmads pause
10.00. - 11.45. Teknisk træning Coach Rafiei - Coach Johansen	10.00. - 11.45. Teknisk træning Coach Rafiei - Coach Johansen	10.00. - 11.45. Teknisk træning Coach Rafiei - Coach Johansen
12.00. - 13.00. Frokost pause	12.00. - 13.00. Frokost pause	12.00. - 13.00. Frokost pause
13.30. - 15.30. Alternativ sport / Team building	13.30. - 15.30. Alternativ sport / Team building	13.30. - 15.30. Sparring Coach Rafiei - Coach Johansen
15.30. - 15.45. Pause	15.30. - 15.45. Pause	17.00.- Evalueringsmøde
15.45. - 17.45. Sparring Coach Rafiei - Coach Johansen	15.45. - 17.45. Sparring Coach Rafiei - Coach Johansen	
18.15. - 19.15. Middags pause	18.15. - 19.15. Middags pause	
19.30. - 22.00. Dart-fish kampe på storskærm	19.30. - 22.00. Dart-fish kampe på storskærm	