



I samarbejde med
Dansk Taekwondo Forbund

Efterårs Sparring Camp 2014

 elite vest

INDBYDELSE:

I samarbejde med Dansk Taekwondo Forbund, har Elite Vest hermed fornøjelsen af at præsentere vores oktober 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:

Søndag d. 12. oktober til tirsdag d. 14. oktober 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
Indsæt beløbet på Konto nr. 9852-0002563193
Med teksten Octobercamp2014 + dit navn.

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

Søndag 12. okt.	Mandag 13. okt.	Tirsdag 14. okt.
	08.00. - 08.45. Morgenmads pause	08.00. - 08.45. AM Morgenmads pause
	10.00. - 11.45. Teknisk træning Coach Rafiei - Coach Johansen	10.00. - 11.45. Teknisk træning Coach Rafiei - Coach Johansen
12.00. - 13.00. Ankomst og registrering 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	