



DTaF / DIF ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT



INDBYDELSE til ATK-LEJR NR. 5/5-2016

Træningslejr for minor, kadetter og første år junior i Nørrebro Taekwondo klub i samarbejde med DTaF. Alle niveauer er velkomne.

Alle i DTaF i alderen 10-14 år også dem der bliver 15 år, i år indkaldes hermed til ATK-træningslejr nr. 4 ud af 5 i Nørrebro TKD d. 14-15-16. oktober.

Pris: 350,00 for 10 timers træning, 2 timers foredrag og 6 timers sociale aktiviteter.

BEMÆRK: Alle kadetter/ første års junior som er tilknyttet et udviklingscenter kan deltage uden beregning send en mail til tllm68@hotmail.com med følgende oplysninger: Fulde navn, fødselsdato, klub og UC.

Tema: Undervisning: Spæningsregulering og daedo-sparring

INT: mellem

Sted: Nørrebro Taekwondo klub
Heimdalsgade 35-37 - 2.sal- 2200 København N

Dress code: Ved første søndagstræning er dobog obligatorisk (foto) ellers dobog bukser og T-shirt.

Program:

Fredag d. 14. okt.	(Kombination og undervisning omkring temaet)
14.00 - 15.00	Registrering, omklædning og frugt
15.00 - 17.00	Social samvær og aktiviteter. Klub-biografen.
17.00 - 20.00	Tematræning
Lørdag d. 15. okt.	
09:30 -	Klubben åbnes
10.00 - 12.30	Træning: lang udstrækning / opvarmning & Tematræning
12.30 - 13.00	Frokost, medbragte madpakker + restitution
13.00 - 16.00	Træning: lang udstrækning / opvarmning & Tematræning
Søndag d. 16. okt.	
09:30 -	Klubben åbnes
10.00 - 12.30	Træning: Udstrækning / opvarmning & Tematræning
12.30 - 13.00	Frokost, medbragte madpakker + restitution
13.00 - 16.00	Situationstræning med Daedo og blok-fokus



DTaF / DIF ALDERSRELATERET TRÆNINGKONCEPT



Med mulighed for ændringer af ovenstående program!

Husk følgende: Daedo-sokker, Alt beskyttelsesudstyr, vanddunk, evt. tape og madpakke, dobok, T-shirts, isposer.

Der er frugt i løbet af dagen til alle deltagere

Bliv medlem af gruppen:

<https://www.facebook.com/groups/449320335159641/>

Med Sportslig hilsen:

Tommy Legind Mortensen 6. Dan / Kukkiwon, Nørrebro Taekwondo klub

CV: <http://www.taekwondo.dk/wof-tommy.asp>

Tilmelding (kursus-/lejransvarlig): <http://www.taekwondo.dk/arrangementer.asp>

