

EUCJ træningslejr

Forberedelse til Dutch Open, Austrian Open og German Open

Træningslejren er åben for alle under DTaF med minimum blåt bælte og erfaring med tekniktræning og konkurrence, gælder både Jylland, Fyn og Sjælland...

Dato: lørdag den 4. juni 2016, Skive Taekwondo Klub, Frisenborgvej 8, 7800 Skive

Tid: 10.30 – 20.00

Instruktører: Kim Nedergaard, Dannie Frederiksen og Finn Buchardt

Program:

10.30 – 11.00 Ankomst

11.00 – 13.00 Træning 1 – Åben EUCJ træning (erstatte træningen søndag den 5/6 i Fredericia)

13.00 – 14.30 Frokost

14.30 – 16.00 Træning 2 – Fokus på div. rettelser, håndteknikker, stande, spark, sekvenser mm.

16.00 – 16.30 Frugtpause

16.30 – 18.30 Træning 3 – ”Battletræning” og banetræning

18.30 – 20.00 Fælles aftensmad, hygge og farvel og tak for denne dag ☺

Pris for deltagelse inkl. forplejning: 150 kr.

Max 40 deltagere! Først til mølle!

Tilmelding via www.eucj.dk

Du skal være oprettet på eucj.dk for at kunne tilmelde dig træningslejren! (Gratis at tilmelde)

OBS. Tilmelding senest onsdag den 1/6...

Med sportslige hilsner Kim Nedergaard – Cheftræner EUCJ

