



I samarbejde med
Dansk Taekwondo Forbund

Vinter Sparring Camp 2015

 elite vest

INDBYDELSE:

I samarbejde med Dansk Taekwondo Forbund, har Elite Vest hermed fornøjelsen af at præsentere vores vinter træningslejr 2015.

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

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

ANSVARLIG:

Mickey Svendsen

Mail: coachmickey@me.com

Mobil: 22 32 39 90

COACHES:

Farooq Rashid – Copenhagen City

Mickey Svendsen – Risskov Taekwondo

Nick Foged – Frederikssund Taekwondo

Mike Jensen – Esbjerg City

STED:

Frederikssunds Taekwondo Klubs lokaler

Falkenborgskolen, ved kirken 1 – 3600 Frederikssund

Sidste tilmelding: tirsdag 17. Februar 2015

PRIS:

375 dkk. For de 8 træninger.

BESPISNING:

300 kr. 2 x morgenmad, 2 x frokost og 2 x aftensmad

Dog er der et fuldt udstyret køkken til rådighed for lejrens deltagere.

TILMELDING:

VIA DTaFs hjemmeside

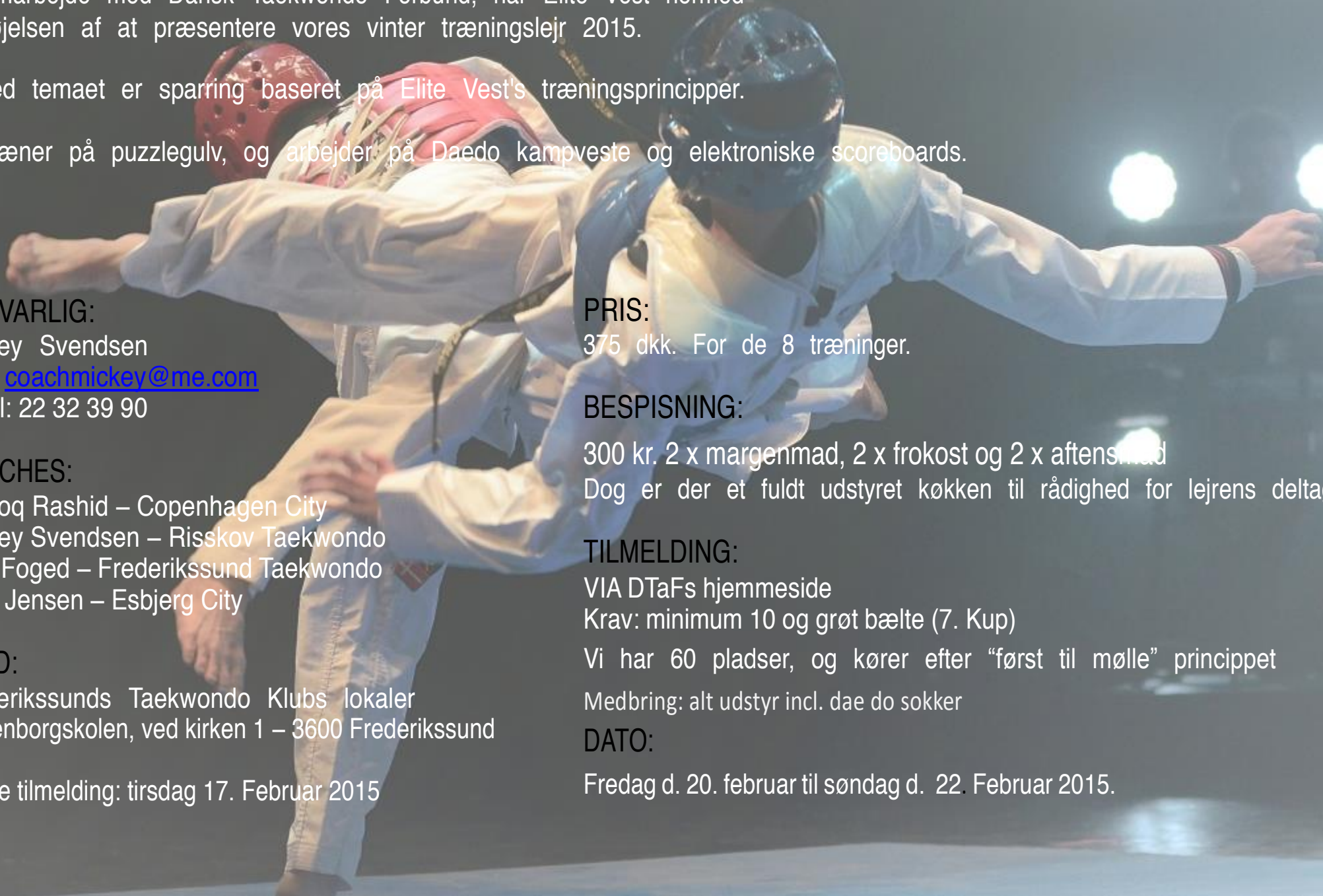
Krav: minimum 10 og grøt bælte (7. Kup)

Vi har 60 pladser, og kører efter "først til mølle" princippet

Medbring: alt udstyr incl. dae do sokker

DATO:

Fredag d. 20. februar til søndag d. 22. Februar 2015.



Fredag 20. feb.	Lørdag 21. feb.	Søndag 20. feb.
15.30 - 16.30 Ankomst og registrering Nick Foged	08.00. - 08.45. Morgenmad	08.00. - 08.45. Morgenmad
16.45 - 17.45 Fælles træning Nick Foged	10.00. - 12.00. Teknisk træning Hold A Farooq-Mickey / Hold B Nick-Mike	10.00. - 12.00. Teknisk træning Hold A Nick-Mike / Hold B Farooq-Mickey
17.45 - 18.00 Pause	12.00. - 13.00. Frokost pause	12.00. - 13.00. Frokost pause
18.00. - 20.00. Teknisk træning Hold A Farooq-Mike / Hold B Mickey - Nick	13.00. - 15.00. Teknisk træning Hold A Mickey-Farooq / Hold B Mike-Nick	13.00. - 16.00. Sparring - Dae Do Farooq, Mickey, Nick, Mike
20.00 - 20.45 Aftensmad	15.00. - 15.30. Pause	16.30.- Evalueringsmøde
21.00. - 23.00. Fordrag	15.30. - 17.30. Sparring - alle Farooq, Mickey, Nick, Mike	
23.30 RO	18.15. - 19.15. Aftensmad	
	19.30. - 22.30. fordrag	