

Københavns BTK, Brønshøj Bordtennis og Frederiksberg BTK inviterer til

Storkøbenhavns Fælles Ungdomstræningslejr

Let-øvede og øvede spillere* fra hele Bordtennis-Danmark er velkommen

Efterårsferien i uge 42
fra mandag d. 14. til og med torsdag d. 17. okt. 2019

Lejren afvikles i Remisen
(Blegdamsvej 132, Kbh Ø)

Pris for 4 dage: kr. 550,- (inkl. frugt i pauserne)

Program for "let øvede og øvede spillere"*

- 08.30 – 09.00: Tjek ind
- 09.30 – 10.00: Motorisk bevægelsesopvarmning
- 10.00 – 11.30: Teknisk træning
- 11.30 – 12.30: Frokost
- 12.30 – 13.00: Restitution, afslapningsøvelse
- 13.00 – 13.30: Motorisk bevægelsesopvarmning
- 13.30 – 15.00: Teknisk træning
- 15.00 – 15.30: Pause
- 15.30 – 16.30: Motorisk bevægelsestræning samt kina- og robottræning
- 16.30 – 16.45: Tjek ud og tak for i dag

Medbring selv: Bat, træningstøj, frokost, drikkedunk

Tilmelding:

Skriv en mail med tilmelding til dennis@penthouse.nu og få tilsendt betalingsinfo. Mailen skal indeholde: Fulde navn på spiller, klubnavn, hvilke dage man vil deltage, fødselsdato, hvilket årstal spilleren begyndte til bordtennis

*Dygtige trænere!
Vi håber på deltagelse
af trænere fra man-
ge forskellige klub-
ber i Storkøbenhavn*

* Spillere, som er startet til
bordtennis i 2017 eller tidligere