

Kære Anders S.H., Erya, Frederik B, Mathias, Niclas, Philip Glen, Sari, Shawn, Stine, Brinch og Zakaria.

I næste periode (28. november – 13. januar) skal du arbejde med temaet "Form og Fitness".

Det betyder, at du skal arbejde med en masse forskellige ting med fokus på at komme i bedre form og blive stærkere. Der vil være træning for både puls og muskler, men vi skal også lære noget om restitution, så kroppen kan komme sig oven på strabadserne. Derfor bliver roligere aktiviteter også en del af menuen.

Vi skal både arbejde udendørs og indendørs i forløbet – så husk noget varmt tøj og hue og handsker.
















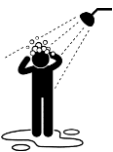
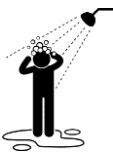
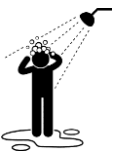
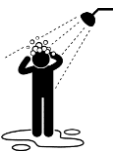
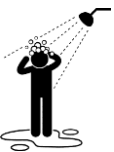




Det bliver et spændende, sjovt og udfordrende forløb, hvor vi vil prioritere fællesskab, glæde og hårdt arbejde højt 😊.

**Særlige datoer: Idrætsskolens julefrokost, torsdag den 1. december, kl. 9 – 14 (se særskilt brev)**

**Juleferie fra og med 23. december til og med 1. januar, 2023.**

Træningshilsner,

Martin, Amanda og Daniele

<p>UGE 48-2; 2022-23. 9.00-9.30</p>	<p>MANDAG Omklædning</p> 	<p>TIRSDAG Omklædning</p> 	<p>ONSDAG Omklædning</p> 	<p>TORSDAG Omklædning</p> 	<p>FREDAG Omklædning</p> 
<p>9.30-9.45</p>	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 
<p>9.45-13.00</p>	<p>FORM OG FITNESS</p> 	<p>FORM OG FITNESS</p> 	<p>Grundtræning</p> 	<p>FORM OG FITNESS</p> 	<p>FORM OG FITNESS</p> 
<p>13.00-13.30</p>	<p>Bad og omklædning</p> 	<p>Bad og omklædning</p> 	<p>Bad og omklædning</p> 	<p>Bad og omklædning</p> 	<p>Bad og omklædning</p> 
<p>13.30-14.00</p>	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 