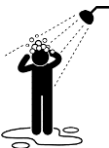
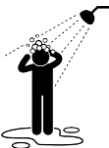
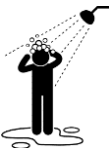
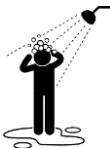
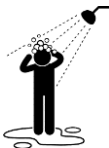


Uge 36 - 40	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.30	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 
9.30-9.45	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.45-13.00	Cykling 	Cykling 	Grundtræning 	Cykling 	Cykling 
13.00-13.30	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 
13.30-14.00	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 

Hej Cyklister,

Grundforløbet er afsluttet og dermed også de første 3 uger af dette skoleår. Vi er kommet rigtig godt fra start og vi synes at I er et super elevhold og årgang. Alle teams har været igennem det samme grundforløbsskema, vi har fået bevæget vores kroppe godt igennem, lært hinanden bedre at kende og de fleste har været på introtur til Boserup. Nu begynder vores temaperioder.

I næste periode (mandag den 4. september – fredag den 6. oktober) skal vi arbejde med forskellige facetter af cykling. Vi skal blandt andet dyrke spinning og almindelig cykling udenfor. Vi skal cykle på forskellige cykler blandt andet side-by-side, trehjulede og mountainbikes. Cykling handler om sved på panden, ømme stænger og vind i håret. Udover cykling har vi også "hviledage", hvor vi vil prioritere styrketræning, afspænding, udstrækning og massage.

Skolen har cykler og cykelhjelme, men vil du helst bruge din egen cykel eller hjelm er du velkommen til at tage det med. Begge dele kan opbevares på skolen under hele forløbet.

Doping er ikke tilladt 😊

Vi glæder os til at cykle med jer

Tobias & Morten

På holdet er: Amy, August, Asta, Chris, Debora, Kisum, Karl-Johan, Michael, Niclas, Philip, Tina og Stine.

Obs!!! Særlige datoer i perioden:

- Elevplanssamtale (du har fået invitation til enten tirsdag den 12. september eller onsdag den 20. september).
- Alle fra Idrætsskolen deltager i Strandparkløbet, ved Amager strand, torsdag den 7. september (skoledagen er som normalt fra kl. 9 – 14)