

Kære Lotfi, Andreas T., Gunder, Sammy, Amy, Oskar, Karl-Johan, Debora og Victor.



Hermed skema for mandag den 27. maj til fredag den 21. juni.

Du skal i næste periode arbejde med Duathlon.

Duatlon er en idrætsgren, som består af de to discipliner; cykling og løb. Udover cykling og løb vil vi bl.a. arbejde med trappetræning, power-walking og styrketræning.

Vi skal bl.a. arbejde med overgangen fra cykling til løb og det at bruge sine kræfter på den rette måde.

Faget sluttes af med vores eget lille duatlonstævne, hvor man skal se, hvor langt man kan cykle og løbe.

Der vil være mulighed for at medbringe sin egen cykel i perioden, men ellers skal vi bruge skolens cykler.
















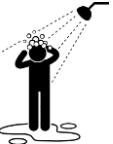
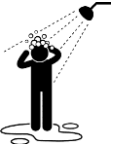
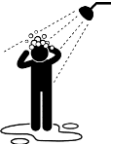
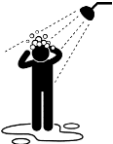
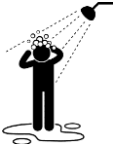




Vi glæder os,

Rasmus, Amanda og Daniele

Vær opmærksom på disse særlige datoer/dage:

Onsdag den 5. juni; Grundlovsdag. Idrætsskolen lukket.

Husk afslutningsdagen, fredag den 28. juni. Dette får I en særskilt invitation til i slutning af maj måned.

Uge 22-25	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.25	Omklædning 	Omklædning 	Omklædning 	Omklædning 	Omklædning 
9.25-9.50	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.50-13.00	DUATHLON 	DUATHLON 	Grundtræning 	DUATHLON 	DUATHLON 
13.00-13.30	Bad og omklædning 	Bad og omklædning 	Bad og omklædning 	Bad og omklædning 	Bad og omklædning 
13.30-14.00	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 