

Periode 5; mandag den 16. december 2024 – fredag den 24. januar 2025.

Kære Amin, Andreas R., Anna I., Camilla, Jacob, Jes, Lars, Lisa, Marianne og Mohammad.

I næste periode skal du være på faget **Funktionel træning**.




















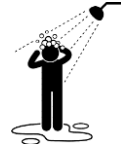

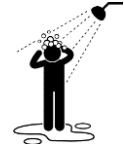

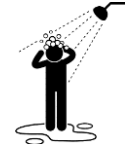




I ”Funktionel træning” arbejder vi med relativt høj intensitet. Det er baseret på funktionel bevægelser som løb, hop, løft, skub, træk, kast og balance. Vi vil arbejde med egen kropsvægt i træningen, men også redskaber som romaskine, fitball, vægte og træ-stokke vil blive benyttet. Soma Move og buzzers vil også indgå.

Derudover vil der blive tid til sjov, leg og afspænding

Vi skal både arbejde indendørs og udendørs i forløbet.

Mange hilsner; Jette og Tina

OBS! Husk at vi holder juleferie fra og med mandag den 23. december til og med fredag den 3. januar 2025.

Uge 51 - 4; 2024/25	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	Funktionel træning  	Funktionel træning  	Grundtræning 	Funktionel træning  	Funktionel træning  
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 