

Periode 6. Mandag den 27. januar – 28. februar 2025.

Kære Amy, Andreas R., Camilla, Erya, Hiba, Jannik, Lasse, Mihajlo, Mohammad, Shawn og Tina.

I næste periode skal du arbejde med temaet "Puls og Power".

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. Der vil også indgå spil, hvor pulsen kommer i vejret.











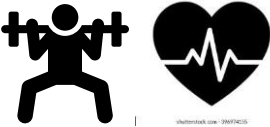
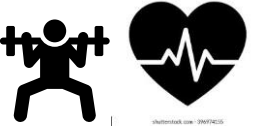

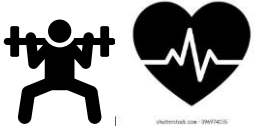
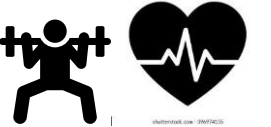
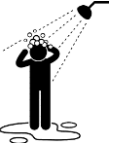
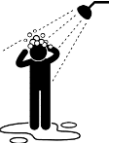
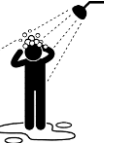
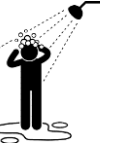
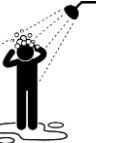




Det bliver et spændende, sjovt og udfordrende forløb, hvor vi vil prioritere fællesskab, glæde og hårdt arbejde højt 😊.

Træningshilsner,

Rasmus, Amanda og Daniele

Særlige datoer

- Mandag den 10. – fredag den 14. februar: Idrætsskolen lukket (vinterferie).
- Fredag den 14. februar: Ansøgningsfrist til skoleåret 2025-26.
- Mandag den 24. februar: Idrætsskolen lukket (p.g.a. optagelsessamtaler til skoleåret 2025-26).

Uge 5-9, 2025	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	Puls og power 	Puls og power 	Grundtræning 	Puls og power 	Puls og power 
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 