

Træningsweekend
Jungshoved Skole 13. 14. og 15 maj.

Program.

Fredag d.13. maj.

17:00 Mødes vi i Haslev svømmehal arrangere skiftezone.

19:00 Indkvartering på Jungshoved skole.

19:30 Spisning m. dessert og fødselsdagskage. (Jan Kiholm og Søren Raunholt)

20:00 Crawlteknik. (Jan Kiholm)

21:00 Oplæg diskussion om formtopning m.m.

Lørdag d. 14. maj.

07:00 Morgenmad.

09:00 Mødes v. Haslev svømmehal.

10:45 Start på Haslev tri.

14:00 Frokost i Jungshoved skole.

14:45 Oplæg om kost (Søren Raunholt)

17:00 Åbenvandssvømning.

19:00 Aftensmad.

19:45 Oplæg træningsplanlægning (Søren Raunholt) evt. film fra Haslev tri.

Søndag d. 15. maj.

07:00 Løb

08:00 Morgenmad.

09:00 Cykle på forskellige hold til Stege.

12:00 Frokost.

13:00 Afslutning.

For hele arrangementet incl. Haslev Tri mad og logi. 400kr.

Der skal selv medbringes liggeunderlag og dyne/sovepose.

Tilmelding inden 1. maj til shi@bane.dk