

Træningslejr i Brønderslev

BI Bordtennis inviterer de omkringliggende klubber til en træningslejr 4.-6. oktober 2013. Cheftræner på lejren er Carsten Egeholt, der tidligere har spillet på klubbens elitedivisionshold, og desuden har spillet i udenlandske klubber i Sverige, Tyskland og Holland.

Programmet for træningslejren er:

Fredag:

Kl. 18.00-18.30: Ankomst og aftensmad

Kl. 19.00-21.15: Træning med afsluttende fysisk aktivitet

Kl. 21.30-22.30: Let hygge

Lørdag:

Kl. 8.00-8.30: Morgenmad

Kl. 9.00-11.30: Træning med afsluttende fysisk aktivitet

Kl. 12.00: Frokost

Kl. 13.15-13.45: Samling (forberedelse til kamp-analyse)

Kl. 14.00-?: Iagttagelse med opgave af BI-Hvidovre (1. division vest)

Kl. 17.00 Let aftensmad

Kl. 18.00-20.30: Træning med afsluttende fysisk aktivitet

Kl. 21-22.30: Let hygge

Søndag:

Kl. 7.45-8.15: Morgenmad

Kl. 8.30-11.00: Træning med afsluttende fysisk aktivitet

Kl. 11.30: Frokost

Kl. 12.30-14.30: Træning og evaluering

Træningslejren er med overnatning, hvis man ønsker det. Der vil være voksne til stede.

Prisen for at deltage i lejren - inkl. mad - er 350 kroner.

For yderligere information, kontakt Caspar Birk på 22 49 13 03 eller cb30@nordjyske.dk.

Tilmeldingsfrist: 10. september 2013.

Med venlig hilsen

Caspar Birk

BI Bordtennis