

Cubs / Springs samling

Fredag 21.09

Is hold og tid	Plan til træning	Træner	Off -is, dans	Træner	spisetid
Hall 2					
<i>15.00 – 15.55 ny is</i>	INFO OG VELKOMMEN TIL CAMP	INTRODUKTION AF TRÆNERNE	GENERAL INFO OM CAMPEN	INFO TIL HOLDLEDERE	
15.55 – 16.45 H3+H4	(Lo,A , CSSp)	Lena, Michael	15.25 – 15.45 Opvarmning H3+H4	Michael	
16.45 – 17.45 H5+H6	(Lo, A, FSp)	Lena, Oleg	16.00 – 16.30 Opvarmning H5+H6	Oleg	
<i>17.45 – 18.00 ny is</i>					18.00 – 18.40 H3 + H4 + H5 +H6 aftensmad
18.00 – 18.50 H1+H2	(Lo,A,+combo, CSSp)	Oleg , Lena	17.15 – 17.45 Opvarmning H1+H2	Michael	
18.50 – 19.50 H3 + H4 + H5 +H6	trin og bue, presentation, pirouette, improvisation	Oleg			18.50 – 19.30 H1 + H2 aftensmad
19.50 – 20.35 H1+H2	trin og bue, presentation, pirouette, improvisation	Oleg			

20.50 – 21.50 alle JGP Video youtube + aftensnack

Lørdag 22.09

Is hold og tid	Plan til træning	Træner	Off -is, dans	Træner	spisetid
Hall 2					
9.15– 10.05 H1+H2	(Lo,A,+combo, CSp)	Lena, Oleg	9.00 – 10.00 H5 + H6	Michael	7.45 – 8.30 H1,H2,H5,H6 morgenmad
10.05– 10.55 H3+H4	(Lo,A , CSp)	Lena, Oleg	10.10 – 11.10 H1 + H2	Michael	8.30 – 9.30 H3 +H4 morgenmad
10.55 – 11.10 <i>ny is</i>			11.20 + 12.20 H3 + H4	Michael	
11.10 – 12.10 H5+H6	(Lo, A, FSp)	Oleg, Lena			
12.10 – 13.00 H1+H2	(S,T, CCoSp)	Oleg, Lena			
13.00 – 13.15 <i>ny is</i>					13.00 – 13.45 H1,2,5,6 Frokost
13.15 – 14.05 H3+H4	(S,T,+combo ,CCoSp)	Oleg, Michael			14.05 – 14.45 H3,4 Frokost
14.05 – 15.00 H5+H6	(S,T, LSp)	Lena, Michael			
Hall 1					
15.00 – 15.15 <i>ny is</i>					
15.15 – 16.05 H1 + H2	(F,Lz,FSp)	Oleg, Lena,			
16.05 – 16.55 H3 + H4	(F,Lz,FSp)	Michael Oleg			
16.55 – 17.10 <i>ny is</i>					
17.10 – 18.00 H5 + H6	(F,Lz,+combo CCoSp)	Lena, Michael			
18.00 – 18.55 H1 + H2	trin og bue, presentation, pirouette, improvisation	Oleg			18.00 – 18.45 H3,4,5,6, Aftensmad
18.55 – 19.10 <i>Ny is</i>					18.45 – 19.30 H1,H2 Aftensmad
19.10 – 20.00 H3 + H4 + H5 +H6	trin og bue, presentation, pirouette, improvisation	Oleg			
20.00 – 20.45 H1+H2+H3	Show træning	Voksen eller Træner ?			
20.45 – 21.30 H4+H5+H6	Show træning	Voksen eller Træner ?			

Søndag 23.09

Is hold og tid	Plan til træning	Træner	Off -is, dans hold og tid	Træner	spisetid
Hall 1					
8.00 – 8.50 H1 +H2	(F,Lz,FSp)	Lena, Oleg	9.10 – 10.10 H1+H2	Kieran	7.00 – 7.40 H1 + H2 morgenmad
8.50 – 9.40 H3+H4	(F,Lz,FSp)	Lena, Michael	10.20 – 11.20 H3+H4	Keiran	7.40 – 8.30 H3,4,5,6 Morgenmad
9.40 – 9.55 <i>ny is</i>			11.30 – 12.30 H5 + H6	Keiran	
9.55 – 10.55 H5 + H6	(S,T, LSp)	Oleg, Michael			11.00 – 11.30 H5 + H6 Frokost
10.55 – 11.45 H1+H2	(Lo,A,+combo, CSSp)	Lena, Michael			11.45 – 12.30 H1 +H2 Frokost
11.45 – 12.00 <i>ny is</i>					12.50 - 13.30 H3+ H4 Frokost
12.00 – 12.50 H3+H4	(S,T,+combo ,CCoSp)	Oleg, Michael	11.30 – 12.30 MØDE OM KOST H5 + H6		
12.50 – 13.45 H5+H6	(Lo, A, FSp)	Lena, Oleg	13.00 FORÆLDRE +H1,2,3,4 MØDE OM KOST		
13.45 – 14.00 <i>ny is</i>					
14.00 -14.30 H1+H2+H3	Show træning	Lena, Michael,Oleg			
14.30 – 15.00 H4+H5 + H6	Show træning	Lena, Michael,Oleg			
15.00 – 15.15 <i>ny is</i>					
15.15 – 16.00	opvisning	Forældre,Løber, Træner			

