

KICK OFF - FOR ALLE INSTRUKTØRER I TRØNDELAG



Hva?

Vi starter en ny sesong med et kick off for alle instruktører i Trøndelag!

Når?

Søndag 13. januar kl. 16.00-19.00.

Hvor?

Trondheim Taekwon-Do klubbs lokaler,
Haakon VIIIs gate 2, 7041 Trondheim

Timeplan:

- 16.00-16.30: Struktur og rammer på trening, med Gunnar Rugsveen.
- 16.30-17.00: Kreative treninger med bruk av utstyr, med Lise Grønnesby.
- 17.00-17.30: Barn: Hvordan løse uromomenter på trening, med Lise Grønnesby.
Voksne: Intensitet og pensum, med Gunnar Rugsveen.
- 17.30-18.00: Treningsplanlegging for sesongen.
- 18.00-19.00: Pizza og brus!

