

## Valgfag Cross og kost

### Plan **1. halvår** skoleår 2018-19

Dato	Uge	tidspunkt	Fagområde	Fagaktivitet	Mødested
15/8	33	14.00-17.00		Intro til valgfaget Cross fitness på NIH's bane. Husk træningstøj og sko til udendørs + vand.	Brønderslev Ungdomsskole
15/8	33	17.00-17.30	Forældremøde: Her vil jeg præsentere jer for valgfaget "Cross og kost".		Brønderslev Ungdomsskole
29/8	35	14.00-19.00		Vi kører til Gateway Blokhuis. Husk træningstøj og sko til udendørs + vand.	Brønderslev Ungdomsskole
18/9	38	8.00-15.00		Træning i salen  Styrketræning i maskiner  Husk træningstøj til indendørs + vand og madpakke	Brønderslev Ungdomsskole
26/9	39	14.00-19.00		Vi kører til Gateway Blokhuis, så husk træningstøj og sko til udendørs + vand.	Brønderslev Ungdomsskole
3/10	40	14.00-17.00		Cross fitness på NIH's bane. så husk træningstøj og sko til udendørs + vand.	Brønderslev Ungdomsskole
7/11	45	10.00 -15.00		Træning i salen  Styrketræning i maskiner  Yoga  Husk træningstøj til indendørs + vand og madpakke	Brønderslev Ungdomsskole
21/11	47	14.00-16.00		Træning i salen  Evaluering	Brønderslev Ungdomsskole

Kontaktlærer valgfag: Tine Bistrup Kornum

Mobil: 2365 3515

Mail: [tbk@usbd.dk](mailto:tbk@usbd.dk)