

**Program DGI Unge i Front – valgfagsdag AAU Testlab
Aalborg Universitet
Tirsdag 26. marts 2019 kl.8.00- 15.30**

Kl.8.00 Afgang fra Brønderslev Sct. Georggården

Veiledende tider for programmet på AAU

Kl. 9.00 Oplæg "At være idrætsstuderende på AAU"

Kl.9.10 Oplæg træningsfysiologi inkl. små øvelser

Kl.9.30 Introduktion til dagens fysiske test

Kl.9.40 Pause inkl. omklædning til test

Kl. 10-12: Wingate test (Nanna og Freya) og Vo2 max test (Nikolaj og Oliver) - AAU Testlab

Kl.12-12.30 Frokost – husk madpakke ☺ (Kantinen er åben 9-14.00)

Kl.12.30-13 Rundvisning på AAU

Kl.13.00 Indblik i en studiegruppes arbejde i idrætslaboratoriet

Kl. 13.30 Arbejdsspørgsmål til oplæg og tests (Mapop løb)

Kl.14.00 Opsamling og evaluering på dagen

Kl.14.30 Afgang fra AAU

Kl.15.30 Ankomst Brønderslev – tak for i dag

Vi ses onsdag 10/4 2019 kl.14-16 på Skolegade Skole

I skal huske:

- Vi mødes ved bussen Sct. Georggården, **klar til afgang kl.8.00**
- Ved sygdom eller andet fravær på dagen **sendes sms til Kathrine senest 7.30**
- Madpakke og drikkedunk
- Tøj i kan bevæge jer i
- De elever der har meldt sig til test skal have idrætstøj og evt. håndklæde med
- Jeres hæfte, blok og kuglepen
- Fuldt opladt smartphone – vi skal bruge den til gruppearbejde – hent gerne appen Mapop
- Vores lokale på dagen: lokale A5-006, Niels Jernes Vej 12

Kontaktoplysninger

Kathrine Bach Jensen

DGI Nordjylland

Tlf. 30 34 20 63