

# Cross og kost 1 og 2

## Plan 1. halvår skoleår 2019-20

Dato	Uge	tidspunkt	Fagområde	Fagaktivitet	Sted
14/8		14.00–16.00		Introduktion til faget Træning både i salen og ude, så husk udetøj/sko og indetøj/indesko og vandflaske.	Ungdomsskolen
21/8		14.00–16.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
28/8		14.00–16.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
4/9		14.00–16.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
17/9		8.00-15.00		Vi arbejder med "De officielle kost råd" Yoga Træning i maskiner/spinning  Husk madpakke og drikkelser	Ungdomsskolen  Kom i form
25/9		14.00–18.00		Løb med forhindringer – militærbanen Hvorup	Ungdomsskolen
6/11		8.00-14.00		Vi skal i DGI Huset Nordkraft  Husk træningstøj til indendørs, madpakke og drikkelser	Kørsel fra Ungdomsskolen
20/11		14.00–16.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
27/11		14.00–17.00		Styrketræning og konditionstræning Afslutning	Ungdomsskolen

Kontaktlærer valgfag:

Tine Kornum

Pia Nørgaard

Mobil: 23 65 35 15

25 23 67 68

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

[Pia.Norgaard@99454545.dk](mailto:Pia.Norgaard@99454545.dk)