

Cross og kost 1 og 2

Plan 2. halvår skoleår 2019-20

Dato	Uge	tidspunkt	Fagområde	Fagaktivitet	Sted
8/1	2	14.00–16.00		Introduktion til faget Crossfitness i salen og løbetræning ude	Ungdomsskolen
15/1	3	14.00–16.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
23/1	4	8.00-15.00		Oplæg om de "De officielle kost råd" Yoga Træning i maskiner Spinning Husk madpakke og drikke	Ungdomsskolen
29/1	5	14.00–16.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
26/2	9	14.00–16.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
4/3	10	14.00–16.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
11/3	11	14.00–16.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
18/3	12	14.00–18.00		Løb med forhindringer – militærbanen Hvorup	Ungdomsskolen
31/3	14	8.00-15.00		Plan for dagen kommer senere	Ungdomsskolen

Kontaktlærer valgfag:

Tine Kornum

Mobil: 23 65 35 15

Mail: tbk@usbd.dk

Pia Nørgaard

25 23 67 68

Pia.Norgaard@99454545.dk