

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 konditionstræning ude	Ungdomsskolen
15/1	3	14.00–16.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
23/1	4	8.00-14.00		Vi arbejder med de officielle kostråd Fitnesspilates Træning i maskiner (Kom i form) Spinning (Kom i form) 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	14.00–17.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
11/3	11	14.00–17.00		Styrketræning og konditionstræning	Ungdomsskolen
18/3	12	14.00–18.00		Løb med forhindringer – militærbanen Hvorup	Ungdomsskolen
31/3	14	8.00-14.00		DGI huset Nordkraft Husk madpakke og drikke	Ungdomsskolen

Kontaktlærer valgfag:

Tine Kornum

Mobil: 23 65 35 15

Mail: tbk@usbd.dk

Bjarke Højen

24 22 15 47

bjarkehoejen1997@gmail.com