

## Valgfag Cross og Kost

### Plan **2. halvår** skoleår 2020-21

Dato	Uge	tidspunkt	Fagområde	Fagaktivitet	Sted
6/1	1	14-16		Introduktion til faget Træning både ude og i salen, så husk udetøj/udesko og indetøj/indesko samt vandflaske.	Salen Ungdomsskolen
14/1 Torsdag	2	8-15		Yoga  Vi arbejder med "De officielle kostråd" og "De 10 klimaråd"  Træner i maskinerne Crossfitness	Ungdomsskolen  Kom i form
20/1	3	14-16		Styrketræning og konditionstræning	Salen Ungdomsskolen
27/1	4	14-16		Spinning	Kom i form
3/3	9	14-16		Styrketræning og konditionstræning	Salen Ungdomsskolen
10/3	10	14-16		Styrketræning og konditionstræning	Salen Ungdomsskolen
15/3 Mandag	11	8-13		Vi skal i DGI Huset Nordkraft  Husk træningstøj til indendørs, madpakke og drikke.	Afgang fra Ungdomsskolen
24/3	12	14-18		Løb med forhindringer – militærbanen Hvorup. Afslutning.	Afgang fra Ungdomsskolen

Kontaktlærer valgfag:

**Tine Bistrup Kornum**

Mobil: 23 65 35 15

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