

Valgfag Cross og Kost

Plan **1. halvår** skoleår 2020-21

Dato	Uge	tidspunkt	Fagområde	Fagaktivitet	Sted
19/8	34	14-16		Introduktion til faget Træning både i salen og ude, så husk udetøj/sko og indetøj/indesko og vandflaske.	Salen Ungdomsskolen
26/8	35	14-16		Styrketræning og konditionstræning	Salen Ungdomsskolen
1/9 Tirsdag	36	8-15		Yoga Vi arbejder med "De officielle kostråd" og "De 10 klimaråd" Træner i maskinerne Crossfitness	Ungdomsskolen Kom i form
9/9	37	14-18		Løb med forhindringer – militærbanen Hvorup	Afgang fra Ungdomsskolen
16/9	38	14-16		Spinning	Kom i form
21/10	43	14-16		Styrketræning og konditionstræning	Salen Ungdomsskolen
4/11 Mandag	45	8-13		Vi skal i DGI Huset Aabybro Husk træningstøj til indendørs, madpakke og drikke.	Afgang fra Ungdomsskolen
18/11	47	14-16		Styrketræning og konditionstræning Afslutning	Salen Ungdomsskolen

Kontaktlærer valgfag:

Tine Bistrup Kornum

Mobil: 23 65 35 15

Mail: tbk@usbd.dk