

Hej Batsvinger

Mandag den 30. juni kl. 8.30 går det løs med årets sommerlejr i Furesø Bordtennisklub, Farum Arena, hal 5. Der trænes frem til og med fredag den 4. juli kl. 16.00 (uge 27).

Med forbehold for ændringer kan du herunder se det tiltænkte program for sommerlejren.

Bemærk: Efter træningspasset onsdag eftermiddag inviteres alle spillere og forældre til at høre undertegnede fortælle om sine personlige erfaringer med bordtennis (kl. 16.00 - ca. kl. 17.30).

Hvad kræves der for at blive god? Hvordan kan man som forældre hjælpe bedst muligt?

Hvordan finder man balancen i hverdagen med skole/bordtennis/venner?

I pauserne mellem træningspassene vil det være en god idé at slappe af og restituere, så man er helt klar til næste træning. Der vil være mulighed for at se nogle sjove og lærerige video'er og dvd'er med bordtennis, som man kan hygge sig med sammen, mens man måske stadig indtager frokost. Der er også mulighed for at slappe af sammen på græsset udenfor hal 5.

Det tilrådes, at man holder en rimelig sengetid, så man hver dag møder frisk frem til lejren.

Køkkenchefen har (med forbehold for ændringer) bebudet, at vi i løbet af de fem dage kan se frem til mexicanske pandekager med grøntsager og salat, pitabrød med fyld, pastasalat med pesto, grøntsager og frikadeller, sandwich og lasagne. Det er meget muligt, at der tændes op i grillen en af dagene.

Hver dag vil der desuden være rugbrød, leverpostej og spegepølse samt vand, saftvand og frisk frugt. Der vil være mulighed for at købe kolde sodavand i klubben til 5,- kr.

Medbring løbesko, bordtennisudstyr, træningsdragt, drikkedunk og selvfølgelig dit gode humør.

Mandag:

Kl. 8.30: Velkommen, præsentation af program

Kl. 8.40-8.55: Opvarmning udendørs eller indenfor med koordineringsstige

Kl. 8.55-11.15: Træning (med frugt pause)

Kl. 11.30: Frokost

Kl. 12.00: Bordtennis dvd: EM i Stuttgart 2009 herresingle semifinale: Michael Maze - Timo Boll

Kl. 13.00-15.30: Træning med afsluttende fysisk aktivitet (med frugt pause)

Tirsdag:

Kl. 8.30-8.45: Opvarmning udendørs eller indenfor med koordineringsstige

Kl. 8.45-11.00: Træning (med frugt pause)

Kl. 11.30: Frokost

Kl. 12.00: Bordtennis dvd: EM i Stuttgart 2009 herresingle finale: Michael Maze - Werner Schlager

Kl. 13.00-15.30: Træning med afsluttende fysisk aktivitet (med frugt pause)

Onsdag:

Kl. 8.30-8.45: Opvarmning udendørs eller indenfor med koordineringsstige

Kl. 8.45-11.00: Træning (med frugt pause)

Kl. 11.30: Frokost

Kl. 12.00: Bragden (svensk bordtennis-dokumentar på dvd)

Kl. 13.00-15.30: Turnering med flotte præmier

Kl. 16.00-17.30: Foredrag

Torsdag:

Kl. 8.30-8.45: Opvarmning udendørs eller indenfor med koordineringsstige

Kl. 8.45-11.00: Serv- og returtræning

Kl. 11.30: Frokost

Kl. 12.00: Mental-træning (afslapning, lytning til bånd "Bedst når det gælder")

Kl. 13.00-15.30: Træning og individuel circuit-maxtest

Fredag:

Kl. 8.30-8.45: Opvarmning udendørs eller indenfor med koordineringsstige

Kl. 8.45-11.00: Træning (med frugt pause)

Kl. 11.30: Frokost

Kl. 12.00-12.45: Bordtennis-show med Jaques Secretin og Vincent Purkhard (video)

Kl. 13.00-15.15: Træning med afsluttende fysisk aktivitet (med frugt pause)

Kl. 15.15-15.45: Evaluering af lejren, uddeling af individuelle circuit-programmer og oprydning

Kl. 15.45-16.00: Farvel og tak for denne gang

I er meget velkomne til at kontakte undertegnede, hvis I har spørgsmål.

Vi glæder os til at se dig.

- bedste hilsner
Sofie & Carsten Egeholt
Tlf.: 27 26 06 09