



dansk skytte union

TRÆNINGSLEJR

(RIFFEL)

"JUNIORER"

HERNING SKYTTECENTER

6. – 8. AUGUST 2010

PROGRAM

Fredag

- 18.30 Ankomst
- 19.00 Gennemgang af skemaer med træningssessioner udfyldt af de enkelte skytter
- 20.30 Luftræning
- 22.00 Hygge og luftmadrasoppustning

Lørdag

- 07.30 Morgenmad
- 09.00 Træningssessioner gennemføres
- 11.30 Individuel evaluering af træning. Fokuspunkter.
- 12.00 Frokost og udendørs aktivitet.
- 14.00 Konkurrencetræning 50m med vægt på fokuspunkter og stillingskifte.
- 18.00 Finale
- 19.00 Aftensmad
- 20.00 Balancekonkurrence

Søndag

- 07.30 Morgenmad
- 09.00 Luftræning. 0-punkt, aftræk, rytme
- 10.30 Konkurrence
- 12.00 Finale
- 12.30 Frokost og afslutning



www.skytteunion.dk

//////INFO//////

Du er velkommen til at kontakte udviklingskonsulent Jens Møllenberg for yderligere oplysninger på mobil +45 4035 5516