



Frippe-træning

Klub- og træningslejr d. 22 og 23. marts

i Sjørring Idræts- og Kulturcenter



Lejren starter lørdag kl. 10.00 for gruppe 1 dvs seniortruppen og holdet der normalt træner tirsdag aften, mens de andre spillere dvs gruppe 2 først skal komme kl. 13. Lejren slutter for alle kl. 16.00 om lørdagen.

Søndag starter vi kl. 9.00 for gruppe 1 og kører indtil kl. 14.30. Gruppe 2 møder kl. 10.30 og slutter kl. 13.30. Kontakt Peter, såfremt der er specielle ønsker.

Gruppe 1		Gruppe 2	
Lørdag 1000-1130	Træningspas 1		
Lørdag 1130-1200	Pause		
Lørdag 1200-1300	Træningspas 2		
Lørdag 1300-1430	Kampe eller mental træning	Lørdag 1300-1430	Træningspas1
Lørdag 1430-1600	Træningspas 3	Lørdag 1430-1600	Småturnering
Søndag 0900-1030	Træningspas 4		
Søndag 1030-1130	Kampe eller mental træning		
Søndag 1130-1200	Pause		
Søndag 1200-1230	Pause	Søndag 1200-1230	Pause
Søndag 1230-1430	Træningspas 5	Søndag 1230-1330	Småturnering
		Søndag 1330	Lejren slutter
Søndag 1430	Lejren slutter		

Gratis for medlemmer af Sjørring Bordtennisklub

Tilmelding skal ske inden d. 20/3 til:

Kaj Thomsen Tlf: 26 22 10 42 kkaf@vip.cybercity.dk eller Peter Bak-Jensen Tlf: 87 55 27 81 peterbakjensen@gmail.com

Træningen er støttet af: Snedsted-Nørhå Sparekasses Jubilæumsfond

