

Program for DS tørtræningslejr 2018, 12-14 januar.

### Fredag

Tid	Emne	Sted/kommentar
1800-1845	Trænerbriefing - vi spiser sammen	Terrassen
1900-2100	Præsentation af programmet og trænergruppen (10min) Præsentation af hovedtema og hvordan vi skal arbejde med det over weekenden ved Jan Christiansen How to do - eksemplificeret af André Højen fra hans forløb med Jonas Høegh Christensen  Introduktion til mindfulness og yoga - inkl mindfulness session (40 min)	Foredragssalen
2100	Adgang hallen, brød i cafeen, aftenhygge	Hallen/Cafeen

### Lørdag

Tid	Emne	Sted/kommentar
0715-0800	Warm Up i hallen	Hallen
0800- 0900	Morgenmad (+ madpakker)	Terrassen
0910-0950	Yoga session – ”Bevægelighed og bevidsthed”	Hallen
1000-1130	Fysisk træning (aerob session baseret på løb). Nicolas, Mikkel, Klaes MTB Stig og André Balance & agility session (yoga inkluderet). Mia, Finn, Christian, Sofie og Jan Strength session. Core build up, shoulder, arm and hand grip. Simon Stewart og Niels Styrketræningen	Udenfor Udenfor Hallen
1130-1230	Frokost og pause	Terrassen
1230-1415	Performance analyse – profil & periodisering (opdelte workshops) 29’er og andre to-mands. Niels, Finn og Klaes, Jan Europe og andre en-mands. Stig, Christian, Mia, Nicolas Laser og surf. Mikkel, André, Sofie, Simon	A2, A3, A4, A5 samt G1
1415-1445	Pause og kaffe/the og et stykke kage	Spisehuset
1445-1610	Indhold i min træning (handling) - Blok 1 29’er teknik, fart og team funktion. Niels, Finn Laser teknik og fart. Mikkel, André, Sofie Europe, Zoom8 teknik og fart. Stig, Christian Fysisk - styrke, kondition, ernæring, vægt. Simon, Mia Atlettilværelsen – Kampagne. Jan, Nicolas	A2, A3, A4, A5 samt G1
1610-1630	Bytтеzone	
1630-1755	Indhold i min træning (handling) - Blok 2 Mental – team. Klaes, Finn, Jan, Niels Strategi – metrologi, taktik – regler. Mikkel, André, Sofie Strategi – metrologi, taktik – regler. Stig, Christian, Nicolas	A2, A3, A4, A5 samt G1
1800-1900	Aftensmad	Terrassen

1900-2030	Walk & Talk	Terrassen/spisehuset
2030 -	Social evening	Terrassen/spisehuset
2100 -	Adgang til store hal	Hallen + 3Xvolley + 2X basket

## Søndag

Tid	Emne	Sted/kommentar
0715-0800	Warm Up i hallen	Hallen
0800- 0900	Morgenmad (+ madpakker)	Terrassen
0910-1030	Yoga - Blid yoga (45 min ved Mia) Løbetur ved Nicolas MTB ved Stig og André Volley/Basket ved Finn og Christian Styrketræning ved Simon og Niels	Lille dansesal/performancesal Udenfor Udenfor Hallen Fitness Huset
1045-1230	Klassemøder. Planlægning, aktiviteter og andet 29'er. Niels, Finn Europe klassen. Stig, André Laser klassen. Mikkel, Sofie Andre klasser. Christian, Jan	A2, A3, A4 og A5
1230-1330	Frokost	Terrassen
1330-1445	Indhold i min træning (handling) – Blok 3 29'er teknik, fart og team funktion. Niels, Finn Laser teknik og fart. Mikkel, André, Sofie Europe, Zoom8 teknik og fart. Stig, Christian Fysisk - styrke, kondition, ernæring, vægt. Simon, Mia Atlettilværelsen – Kampagne. Finn, Nicolaj	A2, A3, A4, A5 samt G1
1425-1445	Opsummering af udviklingsprocessen	Foredragssalen
1345-1445	<i>Kun forældre og trænere</i> <i>Forældremøde. Sådan laver vi talentudvikling, v) Jan Christiansen</i>	Lokalet ved cafeen (G1?)
1445-1500	Fælles kort afslutning	Foredragssalen

**Forældre** inviteres til forældremøde søndag fra kl 1345 til 1445. Der fortælleres om ungdomsarbejde og talentudvikling med fokus på aldersgruppen 15-23 år.

Træner- og specialistgruppen til DS tørtræningslejr, 12-14 januar 2018.

Klaes Meyer-Andersen	Skiff/teamfunktion (kun fredag-lørdag)
Finn Jensen	KC Aarhus
Christian Rasmussen	KC Øst
Niels Dahl	29'er træner, KDY
André Højen	Finn sejler
Mikkel Korsby	Laser træner
Sofie Slotsgaard	Laser træner
Stig Steinfurth	Europe/Laser træner
Simon Stewart	Fysisk træner
Mia Bentsen	Yoga/mindfulness ekspert
Nicolas Brandt Hansen	DS
Jan Christiansen	DS

+ Ilene Eriksen?