

**GETU***Gribkov Elite & Talentudvikling*

Informationer og Tilmelding skal ske på telefon 2924 8374

Se også hjemmesiden <http://gribskovelite.dk/>

Gribkov Elite- og Talentudvikling Basis- & Styrketræning 2020/21

Her alle vores trænings datoer. Glæder os til at se dig til god træning

Mål og visioner:

- At opbygge et aktivt og dynamisk elitemiljø i Gribkov Kommune, for alle idrætsudøvere og idrætsgrene, således eliten forbliver i Gribkov kommune.
- At bidrage med tilbud om skadesforbyggende træning, diætist og mentaltræning, som kan løfte den enkelte udøvers spotslige niveau.
- At bidrage til netværksdannelse mellem eliteudøvere/trænere og andre aktører, på tværs af idrætsgrene.

Hvem kan deltage: Træningen er for alle godkendte idrætsudøvere tilknyttet Gribkov Elite- og Talentudvikling, samt de elever, der er tilknyttet gymnasiets idræt- og trænerlinjer og godkendte folkeskoleelever i Gribkov kommune fra 7 klasse.

Hvad kan trænes: Fast muskel udholdenhed, styrke, muskeltilvækst, eksplosiv styrke, spændstighedstræning i gymnasiets fitness lokale eller TRX i hallen.

Onsdag fra kl.6:45 til 7:45. **Basistræning & Styrketræning** på Gribkov gymnasium v/ Lars Gierringe, Mickel Gierringe, Andreas Rytzel

Onsdag fra kl.15:45 til 16:45 **Styrketræning** på Gribkov gymnasium v/ Lars Gierringe, Mickel Gierringe, Andreas Rytzel

Fredag fra kl. 8:00 til 10:00. **Basistræning** på Gribkov gymnasium hallen v/Lars Gierringe og Andreas Rytzel

2020	F 28/8	O 2/9	F 4/9	O 9/9	F 11/9	O 16/9	F 18/9	O 23/9	F 25/9	O 30/9	F 2/10	O 7/10	F 9/10	O 21/10	F 22/10	O 28/10	F 30/10	O 4/11	F 6/11	O 11/11	F 13/11	O 18/11	F 20/11	O 25/11	F 27/11	O 2/12	F 4/12	O 9/12	F 11/12
2021	O 6/1	F 8/1	O 13/1	F 15/1	O 20/1	F 22/1	O 27/1	F 29/1	O 3/2	F 5/2	O 10/2	F 12/1	O 24/2	O 3/3	O 10/3	F 12/3	O 17/3	F 19/3	O 24/3	F 26/3	O 7/4	F 9/4	O 14/4	F 16/4	O 21/4	F 23/4	O 28/4	O 5/5	F 7/5

Mandag fra kl.19.00 til 20.00. **Basistræning** for RYTTERE i Søborg forsamlingshus v/Anne-Mette Reiche og Flemming Larsen

2020	M 31/8	M 7/9	M 14/9	M 21/9	M 28/9	M 5/10	M 19/10	M 26/10	M 2/11	M 9/11	M 16/11	M 23/11	M 30/11	M 7/12																
2021	M 4/1	M 11/1	M 18/1	M 25/1	M 1/2	M 8/2	M 22/2	M 1/3	M 8/3	M 15/3	M 22/3	M 29/3	M 5/4	M 12/4	M 19/4	M 26/4	M 3/5													

Mandag fra kl. 16.45 til 17.45. **Basistræning** på Gribkov gymnasium v/Joakim Viberg Larsen og Mads Steen Petersen