



Aquajogging og Spinning

Inspirationskursus i Durup Svømmehal

Lørdag den 3 november

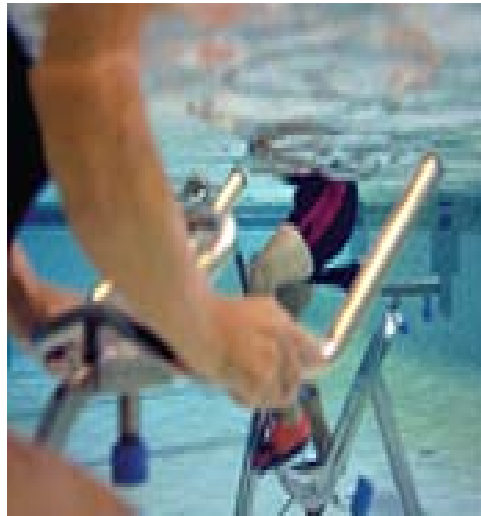
Sted: Durup svømmehal Stadionvej 15

Tid: Lørdag kl. 08.00 – 14.00

tilmelding senest den 27 okt.

DGI 97710033 eller mail.lene.svenningsen@dgi.dk

Pris for frokost: 20,kr



Kursusprogram for lørdag:

Velkomst og præsentation (kaffe/the og Rundstykker)

Målråttede træningsformer

Programmet og principper for programopbygning

I svømmehallen:

Programopbygning med kredsløbstræning

Et eksempel på et varieret program med et bevidst mål.

Programopbygning med muskeltræning

Et eksempel på et varieret program med et bevidst mål. Hvad er hvad i det vi laver?

Musik vil indgå.

Frokost tid (efter aftale med Instruktør)

Opsamling

Programmet og principper for programopbygning.

Spørgsmål.

Husk badetøj

Durup svømmeklub.