

TRÄNINGSSCHEMA RTC 11-12 JUNI 2020

Torsdagen den 11 juni

- 08.30 Samling och fika.
- 09.00 Online-träning med Cherelle Brown.
- 10.00 Fyspass/kondition, Linda Jano och Micke Bohl.
- 11.00 Teknik, teori, film och analys.
Juliana Söderström, Elina Ottosson och Mikaela Laurén.
- 11.30 Fortsättning halvgrupp, andra halvan lunch.
- 12.00 Fortsättning halvgrupp, andra halvan lunch.
- 12.30 Teknikträning; Mikaela Laurén.
- 13.30 Kanot och annat skoj.
- 15.00 Fikasnack, förstahjälpen-träning med Oskar Åkesson.
- 15.30 Stationsträning, alla ledare.
- 17.00 Tjejboxning och föreningsdemokrati, Linda Jano och Juliana Söderström från Botkyrka BK.
- 18.00 Grillning och häng.
- 19.30 Avslut.

Fredagen den 12 juni

- 08.30 Samling och fika.
- 09.00 Online-träning med Cherelle Brown.
- 10.00 Fyspass/teknik. Juliana Söderström och Linda Jano
- 11.00 Teknik, teori, film och analys.
Cherelle Brown, Ray Husac och Sandra Attermo.
- 11.30 Fortsättning halvgrupp, andra halvan lunch.
- 12.00 Fortsättning halvgrupp, andra halvan lunch.
- 12.30 Teknikträning med alla ledare.
- 13.30 Specialpass, Juliana Söderström.
- 15.00 Fikasnack, genomgång av barnkonventionen med David Persson.
- 15.30 Stationsträning med alla ledare.
- 17.00 Taktik och avslutningssnack med Cherelle Brown och Ray Husac.
- 18.00 Avslut och diplomutdelning.