

DcH Ringe - Træningsplan IGP Holdet
Lørdage kl. 11.00 – 14.00

Dato	Fokus øvelser	Bemærkninger
28.01.2023	Snak om træningen for 2023	
04.02.2023	HF bestemmer øvelserne	Minus Gitte
11.02.2023	FVF – Langtidsafdækning - Spring – Apport	
18.02.2023	Stå – Sid – Dæk – Fremadsendelse	
25.02.2023	Spor	
04.03.2023	FVF – Langtidsafdækning - Spring – Apport	
11.03.2023	Stå – Sid – Dæk – Fremadsendelse	
18.03.2023	HF bestemmer øvelserne	Minus Gitte
25.03.2023	Spor	
01.04.2023	FVF – Langtidsafdækning - Spring – Apport	
08.04.2023	Stå – Sid – Dæk – Fremadsendelse	
15.04.2023	HF bestemmer øvelserne	
22.04.2023	Spor	
29.04.2023	FVF – Langtidsafdækning - Spring – Apport	
06.05.2023	Stå – Sid – Dæk – Fremadsendelse	Medlemsmøde 10.30
13.05.2023	Træningsweekend – husk tilmelding	
20.05.2023	HF bestemmer øvelserne	
27.05.2023	Spor	
03.06.2023	FVF – Langtidsafdækning - Spring – Apport	
10.06.2023	Stå – Sid – Dæk – Fremadsendelse	
17.06.2023	HF bestemmer øvelserne	
24.06.2023	Fiduskonkurrence og sommerafslutning	

Afbud – Helst dagen før til Gitte 42 34 32 32 – eller i Messenger gruppen.

Ændringer kan forekomme.

