

Træningsplan Rally 1. kvartal 2024

Tidspunkt: 18.00 – 20.00

Sted: Kirkevej 3, Kværndrup (medmindre andet aftales)

Dato	2 baner *)	Fokusskilte	Grundfærdigheder	Kommentarer
07.02	33, 34 122, 123	19, 20 127, 128	Sit Rundt om	Ulla laver bane
14.02	19, 20 127, 128	13, 18 114, 115	Dæk Target	Mette laver bane
21.02	13, 18 114, 115	24, 25, 47 108, 110	Stå Target/platform	Ulla laver bane
28.02	24, 25, 47 108, 110	16, 17 109, 111	Plads Rundt om	Mette laver bane
06.03	16, 17 109, 111	29, 31 100, 130	Fod Bagpartskontrol	Ulla laver bane
13.03	29, 31 100, 130	26, 32 129, 131	Bliv Target	Mette laver bane
20.03	26, 32 129, 131	35, 36 104, 105, 205	Stå, bliv Plads	Ulla laver bane
27.03	Påske - Ingen træning			

*) Hver gang vil der være hhv. en begynderbane og en øvet bane på 6-7 skilte, hvor bl.a de nævnte skilte indgår.

Kontaktøvelser og opvarmning vil være en naturlig del af træningen hver gang.

Afbud til:

Mette: 22 75 73 53

Ulla: 40 37 17 27

Link til DCHs Rally "app": <https://app.dch.one/>

