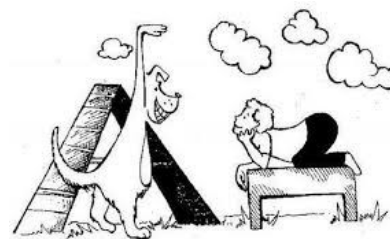


DcH Ringe – Træningsplan

C-introhold forår 2024, lørdag 11.30 – 13.00



Dato	Øvelser	Kommentarer
03. februar	Sid – Stå – Indkald - Spring	
10. februar	Lineføring – Sid – Stå -Spring	
17. februar	Mulighed for selvtræning	Afbud fra Elsebeth
24. februar	Lineføring – Dæk – Fritsøg	
02. marts	Fritsøg – Rundering – Dæk	
09. marts	Rundering – Apport – Sid – Stå	
16. marts	Spor!	
23. marts	Apport – Sid – Stå – Fremadsendelse	
30. marts	Lineføring – Fremadsendelse – Dæk	Påskelørdag
06. april	Rundering – Apport – Spring – Dæk	
13. april	Fritsøg – Spring – Apport	
20. april	Mulighed for selvtræning	Afbud fra Elsebeth
27. april	Lineføring – Rundering – Sid – Stå	
04. maj	Rundering – Sid – Stå – Apport	
11. maj	Fremadsendelse – Dæk – Lineføring – Apport	
18. maj	Fritsøg – Rundering – Dæk	
25. maj	Spor!	
01. juni	Rundering – Sid – Stå – Apport	
08. juni	Fritsøg – Spring – Dæk	
15. juni	Fritsøg – Spring – Fremadsendelse	
22. juni	Sommerafslutning	

Afbud til Elsebeth på telefon 29871389 – Gerne senest dagen før

----- Ændringer kan forekomme-----