

Opstarts-træningslejr i uge 32 i Farum Arena



Du indbydes hermed til en sjov og lærerig bordtennislejr af tre dages varighed i Furesø Bordtennisklub, Farum Arena, hal 5, Stavnsholtvej 41.

Opstarts-træningslejr fra **mandag den 3. august kl. 9.00** til og med **onsdag den 5. august kl. 15.30**.

Som opstart til den nye sæson indbydes nu til tre dages bordtennislejr, der både er tiltænkt for spillere, som kun har spillet kort tid og for øvede spillere. Der vil være undervisning på flere niveauer. Det vigtigste er, at du har lyst til at blive bedre og hygge dig sammen med dine kammerater. Spillerne vil blive inddelt i jævnbyrdige træningsgrupper. Undertegnede, der har spillet på seniorlandsholdet, vil stå for træningen. Gæstetrænere vil desuden forekomme.

Ud over at bordtennis træningen vil have høj kvalitet, så er det også et mål, at vi får en sjov og på flere måder udbytterig træningslejr.

Bordtennis vil være i centrum, men der bliver også tid til at hygge sig sammen med bl.a. hævdingebold, freesbee, banko, video og dvd.

Alle spillere sover hjemme - med mindre I aftaler at sove hos hinanden i mindre grupper. Der trænes i alt seks træningspas i løbet af de tre dage.

På lejrens sidste dag står den desuden på bankospil om flotte præmier (se programmet for lejren).

Pris for at deltage på opstarts-træningslejren er **500,- kr.** for medlemmer af Furesø BTK ellers 1.000,- kr. inkl. en sund frokost og frisk frugt hver dag.

Der er et begrænset antal pladser som vil blive besat efter "først til mølle" princippet. Da lejren sædvanen tro forventes at blive et tilløbsstykke, så tilmeld dig snarest, hvis du vil være med, så er din plads sikret. Tilmelding er bindende.

Send en mail med dit navn til egeholt.bang@adslhome.dk. Når jeg modtager din mail, sender jeg en mail med instruktioner om, hvordan du betaler for lejren.

Husk at medbringe: Løbesko, bordtennisudstyr, træningsdragt og godt humør. Drikkedunk med dit navn på får du udleveret på lejren. Det tilrådes, at du holder en rimelig sengetid, så du hver dag møder frisk frem til lejren. Kontakt undertegnede, hvis du har spørgsmål. Jeg glæder mig til at se dig.

- bedste hilsner

Carsten Egeholt (tlf.: 27 26 06 09)



Hej Batsvinger

I uge 32, 2020 afholdes opstartslejr i Furesø BTK, Farum Arena, hal 5.

Opstartslejr fra **mandag den 3. august kl. 9.00** til og med **onsdag den 5. august kl. 15.30**.

Så kan vi byde velkommen til opstartslejr, der forventes at blive et tilløbsstykke. På opfordring gentager vi succes'en med tre-dages træningslejr i stil med sommerlejrene i uge 27, hvor vi i øvrigt havde venteliste for at komme med. Læs mere om tilmelding i vedhæftede.

Nu er der mulighed for at give den gas i træningslokalet, hvor der også bliver tid til at hygge sig sammen ved bat-vennerne.

Køkkenchefen sigter mod, at vi starter med en af favoritterne pastasalat og varme frikadeller. Med forbehold for ændringer kan du herunder se det tiltænkte program for træningslejren.

Lejrdag 1:

Kl. 9.00: Velkommen, præsentation af trænere + program og uddeling af drikkedunke med navn på

Kl. 9.10-9.25: Opvarmning med koordineringsstige

Kl. 9.25-11.00: Træning plus uddeling af t-shirts

Kl. 11.30: Frokost

Kl. 12.00: Hygge med bl.a. høvdingebold, freesbee osv. Bordtennis på dvd'en for dem, der har lyst til at se slagene i slowmotion.

Kl. 13.15-15.15: Træning med afsluttende fysisk aktivitet

Kl. 15.15-15.30: Hygge og oprydning

Lejrdag 2:

Kl. 9.00: Velkommen, præsentation af dagens program

Kl. 9.10-9.25: Opvarmning med koordineringsstige

Kl. 9.25-11.00: Træning

Kl. 11.30: Frokost

Kl. 12.00: Bordtennis-show med Jacques Secretin og Vincent Purkhard (dvd) eller fodboldkamp udenfor

Kl. 13.15-15.15: Træningsturnering med afsluttende fysisk aktivitet

Kl. 15.15-15.30: Hygge og oprydning

Lejrdag 3:

Kl. 9.00: Velkommen, præsentation af program

Kl. 9.10-9.25: Opvarmning med koordineringsstige

Kl. 9.25-11.00: Træning (fokus på serv- og retur)

Kl. 11.30: Frokost

Kl. 12.00: Hygge med spil udenfor og måske et orienteringsløb.

Kl. 12.15-13.45: Træning

Kl. 13.45-15.00: Bankospil med flotte præmier

Kl. 15.00-15.30: Evaluering af lejren, uddeling af medaljer samt hygge og oprydning

Bedste hilsner fra trænerteamet - måske igen divisionsspillerne Kasper og Laurits samt Sofie og undertegnede.

Carsten Egeholt (tlf.: 27 26 06 09)