

Hej Batsvinger

I uge 42, 2022 afholdes der Efterårslejr af tre dages varighed i Furesø BTK, Farum Arena, hal 5.

Fra **mandag den 17. oktober kl. 9.00** til og med **onsdag den 19. oktober kl. 15.30**.

Så kan vi byde velkommen til årets efterårslejr, der sædvanen tro forventes at blive et tilløbsstykke. På opfordring gentager vi succes'en med tre-dages træningslejre, hvor der senest var venteliste for at komme med. Læs mere om tilmelding i vedhæftede.

Der bliver med andre ord mulighed for at give den gas i træningslokalet, og for igen at hygge sig sammen ved bat-vennerne. Køkkenchefen lover overraskelser, glæd dig.

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

Kl. 11.30: Frokost

Kl. 12.00: Hygge med bl.a. bob, shuffleball, leg, bordtennis på lille bord med kæmpebat, lille bat og skumgummibat. Bordtennis vil desuden blive sat på dvd'en for dem, der har lyst til at se slagene i slowmotion.

Kl. 13.30-15.30: Træning med afsluttende fysisk aktivitet

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 Purkhart (video) eller bob, shuffleball, leg

Kl. 13.30-15.30: Træningsturnering med afsluttende fysisk aktivitet

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 bl.a. bob, shuffleball, leg, bordtennis på lille bord med kæmpebat, lille bat og skumgummibat.

Kl. 12.30-13.45: Træning

Kl. 13.45-15.15: Bankospil med flotte præmier

Kl. 15.15-15.30: Evaluering af lejren, uddeling af medaljer, oprydning.

Bedste hilsner fra trænerteamet.

Carsten Egeholt (tlf.: 27 26 06 09)