

Program sommerlejr:

Der er lagt op til en spændende uge med masser af bordtennis og sjove aktiviteter.

Ca 1 uge inden lejren starter vil vi ligge link op til en mentaltræningsfil omhandlende muskelafslapning.

Denne kan du med fordel benytte som en lille introduktion til mentaltræning.

Fredag:

Lejren afsluttes med en turnering, der er fine præmier til vinderne.

Vi vil forsøge at lave et rigtigt stævne hvor alle kan tilmelde sig (inkl. rating mv).

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Ankomst & Velkomst kl. 7-9	Morgenmad kl.7-8	Morgenmad kl.7-8	Morgenmad kl.7-8	Morgenmad kl.7-8
1.pas kl. 9-11.30	1.pas kl. 9-11.30	1.pas kl. 9-11.30	1.pas kl. 9-11.30	Turnering kl. 10-12
Frokost kl. 12	Frokost kl.12	Frokost kl.12	Frokost kl.12	Frokost kl. 12
Pause	Pause	Pause	Aktivitet / Overraskelse	Turnering kl. 13-16
2.pas 14-16:30	2.pas 14 -16:30	2.pas 14.30-17		
Aftensmad kl.18	Aftensmad kl.18	Aftensmad kl.18	Aftensmad kl.17:30	Tak for denne gang.
Kl.19 – 21 Servetræning tips og tricks	Kl. 19 Aften aktivitet	Kl.19 Mentaltræning	2. pas kl. 19-21	
Sengetid kl.22	Sengetid kl.22	Sengetid kl.22	Sengetid kl.22	