

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 præmier til vinderne.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Velkomst kl. 8-9	Morgenmad kl. 7-8	Morgenmad kl. 7-8	Morgenmad kl. 7-8	Morgenmad kl. 7-8
1. pas 9-11.30	1. pas 9-11.30	1. pas 9-11.30	1. pas 9-11.30	Turnering 9-12
Frokost kl. 12	Frokost kl. 12	BonBonland	Frokost kl. 12	Frokost kl. 12
Pause	Pause	Bonbonland	Pause	Turnering 13-16
2. pas 14-16.30	2. pas 14-16.30	Bonbonland	2. pas 14-16.30	Tak for denne gang
Aftensmad kl. 18	Aftensmad kl. 18	Aftensmad ca. kl. 19-20	Aftensmad kl. 18	
kl. 19-21 Servetræning / Tips og tricks	Ca. kl. 19 Mentaltræning	Afslapning eller frivillig aktivitet	Ca. kl. 19 Aftenaktivitet/start turnering.	
Sengetid ca. kl. 22	Sengetid ca. kl. 22	Sengetid ca. kl. 22	Sengetid ca. kl. 22	