Velkommen til regionslagssamling for Team Finnmark 24.-26. Februar på Hesseng Flerbrukssenter

Det er veldig hyggelig at det kommer så mange nye utøvere på denne samlingen. Jeg forventer at dere som har vært på laget fra før tar dere av alle de nye. Vær aktiv og ta kontakt, spør om de har noen spørsmål, om de har det bra, og om det er noe dere kan hjelpe dem med.

Vi skal trene fem økter på to dager så det er viktig å få i seg nok væske og mat. Ta med dere frukt, nøtter, barer og lignende i tillegg til en god og næringsrik lunsj til begge dagene. De som bor på skolen må også tenke på kveldsmat fredag og lørdag.

Det blir overnatting på skolen for alle som kommer tilreisende, men jeg vil også oppfordre Kirkenesgjengen til å enten sove der, eller hvertfall sette av tid til å «henge» med de andre. Erfaringsmessig så kan det bli kaldt på skolen så pakk med dere et ekstra pledd og tykke sokker.

Vi skal også ha to sekvenser med yoga i løpet av samlingen. Anbefaler å spørre familien om noen har en yogamatte liggende dere kan låne. Her kan dere også ha på dere t-skjorte/singlett eller lignende i stedet for draktoverdel og belte. Liten håndduk til å tørke svette er også smart.

Vi er nå i midten av februar så jeg forventer at alle har lært seg gangen i det siste mønsteret sitt. Dersom dere ikke har det, må dere jobbe hardt den neste uken for å lære det. Youtube er deres venn. Søk Suska og navnet på mønsteret. Sonkal.cz/en er også en fin nettside.

Tidskjema:

Lørdag:

09.40-10.00

Stable matter (dersom ikke de som bor på skolen gjør dette på kvelden før)

10.00-11.30

- oppvarming

- Team Building (Eirik)

- Mønster

- Basistrening

-Uttøying

12.30-14.00

- Yoga

- Pads

- Puter

- Uttøying

14.45-16.00

- Oppvarming m/utstyr

- Driller

- Matching

- Uttøying

19.00-21.00

Sosialt/Mat

Søndag:

10.00-11.30

- Oppvarming

- Halve gruppen mønster

- Halve gruppen sparring

- Uttøying

12.30-14.00

- Oppvarming

- Halve gruppen sparring

- Halve gruppen mønster

- Yoga