



Vintertræning for unge i Neptun Kajak Klub (frem til 31/3 2009)

Denne plan er for ungdomstræningen i Neptun og skal gælde frem til 31/3 2009. Efter den dag skal vi have udarbejdet et sommerprogram.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Træning 16-18	Vægttræning	Løbklub Kl.17.00	16.00-18.00 Gymnastiksal	Svømning 18.00-20.00	10.00-12.00 Roning
v/Martin m.fl.	Selvtræning	Per, Lars S og Steen	v/Martin	Alle	Forskellige

OBS.

Ved vinterroning:

For at ro i mellem stander stryging og stander hejsningen kræves:

1. Seddel underskrevet af forældrene og ansvarlige i klubben
2. Tilmelding på hjemmesiden (senest torsdag)
3. Max 3 unge pr. voksen

Løbetræning – tilmelding via hjemmesiden (mandag)

Hjemmeside:

Ændring af hjemmesiden med opbygning af ungdomssiden

Generelt

Tilmelding for ungdommen for roning om lørdagene, løb træning om onsdagene

Arrangementer

Bowling

Julefrokost

DM ergometer

Sejltur

Op(over)levelsestur på Kongelundsfortet

Malmø

Polo - lørdage

