

KURSUPPLÄGG "Bättre förberedd på prestation - del 2"

DAG 1 Träning & Träningsplanering, 20 mars (1/1 dag)

09.00-12.00 Repetition från steg 1 både teoretiskt och praktiskt.

12.00 -13.00 Lunch

13.00 -16.00 Träningsplanering (praktiska övningar i grupp)

Glöm ej träningsombyte. Möjlighet till dusch finns.

DAG 2 Träning & Träningsplanering, 21 mars (ca: ½ dag)

08.00 - 09.00 Personligt samtal med kursdeltagare 1

09.00 -12.00 Genomgång av nya övningar samt personliga samtal med kursdeltagare 2-4

12.00 – 13.00 Lunch

13.00 -16.00 Genomgång av nya övningar samt personliga samtal med kursdeltagare 5-7

16.00 -17.00 Personligt samtal med kursdeltagare 8

Dag 2 är halvdag, för- eller eftermiddag beroende på när man har sin personliga genomgång. Om 8 personer på kursen alltså 4 i varje grupp. Självklart kan man vara där hela dagen för att repetera nya kunskaper.

Plats Sätrahallen.

Möjlighet att värma egen lunch finns liksom att äta på närbelägna restauranger. Vi ordnar med frukt och fika. Vid ev. frågor rörande kursen ring gärna Patric Söderblom på 08 5621 5250.

Uppföljningsdag; 17 april 2012 (ca: ½ dag)

Personligt samtal samt uppföljning av det individuella träningsprogrammet mellan Dejan Mirkovic och kursdeltagare den 17 april 2012.

Dagen är halvdag, för- eller eftermiddag beroende på när man har sin personliga uppföljning. Tidpunkt för dagen bestäms under del 2 i mars. Om deltagare från tidigare omgångar vill genomföra del 3 så kontaktar man Petra Wormbs på petra.wormbs@dansalliansen.se, för vidare information.

Plats Sätrahallen.