



JBTU indbyder puslinge, yngre drenge & drenge til træningssamling

Start: onsdag d. 13. februar kl. 17.30.

Slut: fredag d. 15. februar kl. 16.30.



JBTU indbyder til 3 dages træningslejr i uge 7.

Vi vil have fokus på alt det grundlæggende, benarbejde, balance, serv, retur og offensivt spil.

Forventningerne er selvfølgelig, at træning, hviletid, sove tid, mad, drikke og samværet med den øvrige trup er ting, som den enkelte har helt styr på.

Læring, udvikling og fremgang i bordtennis kræver et godt hoved, så det vil vi selvfølgelig også have fokus på.

Lejren har plads til 24 spillere.

Alle, der træner seriøst for at blive dygtigere til bordtennis, er velkomne.

Deltagerbetaling:

Pris for alle 3 dage 650,- kr.

Beløbet indbetales til JBTU inden lejren på konto: *SparNord: Reg. nr. 9075 Kontonr. 4576 957 926*

Prisen er incl. mad fra onsdag aften – fredag middag.

Tilmelding/spørgsmål:

Tilmeldingsfrist er mandag d. 4. februar.

Tilmelding foregår pr. mail til Lars-Henrik Sloth, E-mail: lars-henrik@jbtu.dk

Spørgsmål mv. er velkomne på tlf. 60 66 77 00.

Trænere:

Simon Fisher, BTK Viby & Michael Jørgensen, Silkeborg



Overnatning:

Overnatningen foregår i hallen, så alle skal selv medbringe madras/underlag mv.
Husk også løbesko, papir og skiveredskaber.

Programmet for lejren er: (med mulighed for ændringer)

Onsdag: 17.00 -17.30: Ankomst 18.15 – 20.30: Træning. 20.30: Aftens- natmad 21.00 – 21.00 Fri og hygge. 21.30: På vej i seng.	Torsdag: 8.00: Morgen aktivitet 8.30: Morgenmad 9.30 – 12.00: Træning. 12.15: Frokost 13.00 – 13.45: Hviletid. 15.00 – 17.00: Træning i hallen 18.00: Aftensmad. 19.00 – 20.30 Fri, spil, hygge. 21.30: På vej i seng.	Mandag: 8.00: Morgen aktivitet 8.30: Morgenmad. 9.30 – 11.30: Træning i hallen. 12.00: Frokost. 12.45 – 13.15: Hviletid. 13.30 – 15.30: Træning i hallen 15.30-16.30: Afslutning,
---	--	---

På vegne af JBTU – Talent og ungdom

Simon Fisher, Michael Jørgensen og Lars-Henrik Sloth

Bemærk at B75 har lignende lejr fra 8.-10. februar.
JBTU kan anbefale deltagelse begge steder.