

**GETU***Gribkov Elite & Talentudvikling*

# Gribkov Elite- og Talentudvikling Basis- & Styrketræning 2019/20

## Her alle vores trænings datoer. Glæder os til at se dig til god træning

Onsdag fra kl.6:45 til 7:45. **Basistræning & Styrketræning** på Gribkov gymnasium v/ Lars Gierringe, Mickel Gierringe, Andreas Rytzel  
Fredag fra kl. 8:00 til 10:00. **Basistræning** på Gribkov gymnasium v/Lars Gierringe og Andreas Rytzel

2019	F 30/8	O 4/9	F 6/9	O 11/9	F 13/9	O 18/9	F 20/9	O 25/9	F 27/9	O 2/10	F 4/10	O 9/10	F 11/10	O 23/10	F 25/10	O 30/10	F 1/11	O 6/11	F 8/11	O 13/11	F 15/11	O 20/11	F 22/11	O 27/11	F 29/11	O 4/12	F 6/12	O 11/12	F 13/12
2020	O 8/1	F 10/1	O 15/1	F 17/1	O 22/1	F 24/1	O 29/1	F 31/1	O 5/2	F 7/2	O 19/2	F 21/2	O 26/2	F 28/2	O 4/3	F 6/3	O 11/3	F 13/3	O 18/3	F 20/3	O 25/3	F 27/3	O 1/4	F 3/4	O 8/4	F 15/4	O 17/4	F 22/4	F 24/4
2020	O 29/4	F 1/5	O 6/5	O 13/5	F 15/5																								

Kun styrketræning, hal optaget af terminsprøver eller eksamen

Ingen træning pga andre arrangementer på Gribkov Gymnasium eller eksamen

Mandag fra kl. 16.45 til 17.45. **Basistræning** på Gribkov gymnasium v/Joakim Viberg Larsen og Mads Steen Petersen

2019	M 9/9	M 16/9	M 23/9	M 30/9	M 7/10	M 21/10	M 28/10	M 4/11	M 11/11	M 18/11	M 25/11	M 2/12	M 9/12	M 16/12	Jul og nytår		
2020	M 6/1	M 13/1	M 20/1	M 27/1	M 3/2	M 17/2	M 24/2	M 2/3	M 9/3	M 16/3	M 23/3	M 30/3	Påske	M20/4	M 27/4	M 4/5	M 11/5

Kan kun benytte lille sal, da der er op og nedtagning til terminsprøver

Mandag fra kl.19.30 til 20.30. **Basistræning** i Søborg forsamlingshus v/Anne-Mette Reiche og Flemming Larsen

2019	M 2/9	M 9/9	M 16/9	M 23/9	M 30/9	M 7/10	M 21/10	M 28/10	M 4/11	M 11/11	M 18/11	M 25/11	M 2/12	M 9/12	M 16/12	Jul og Nytår	
2020	M 6/1	M 13/1	M 20/1	M 27/1	M 3/2	M 17/2	M 24/2	M 2/3	M 9/3	M 16/3	M 23/3	M 30/3	Påske	M20/4	M 27/4	M 4/5	M 11/5

**M**andag / **O**nsdag / **F**redag