



Brøndby vinterlejr 2025

Brøndby Bordtennis Club inviterer til træningslejr i vinterferien.
Der er plads til 80 spillere fordelt i to træningsgrupper. Tilmelding sker efter "først til mølle"-princippet.

Dato: Mandag 10. og tirsdag 11. februar 2025

Sted: Stadionhal 1 (rød hal), Brøndby Stadion 10, 2605 Brøndby

Trænere: Christian Björklund (IFK Lund), Allan Hansen, Nicklas Jensen, Freja Nielsen m.fl.

Måltider: Frokost begge dage er inkluderet i prisen.
Aftensmad kan tilkøbes til dem der overnatter mellem 10. og 11. februar.
OBS: Eventuel allergi eller speciel kost bedes meddeles ved tilmelding.

Overnatning: Foregår i Brøndby BC's lokaler, 2 min. gang fra træningshallen.

Pris: 275 kr. pr. dag.
Overnatning inkl. aftensmad kan tilkøbes for 100 kr.

Betaling: Skal ske på MobilePay 87 67 27. Se QR-kode til højre.
Husk at skrive spillerens navn ved betaling.

Tilmelding: Skal ske på mail til staevner@brondbybordtennisclub.dk
senest **26. januar 2025**.

Tilmelding er først gældende, når betaling er modtaget.

OBS: Husk at meddele, hvilke dage I deltager og om I skal overnatte.

Medbring: Bat, drikkedunk, håndklæde (madrass, sengetøj, tandbørste, håndklæde, toiletartikler for dem der skal overnatte).

Deltagerliste: Opdateres løbende på www.brondbybordtennisclub.dk.



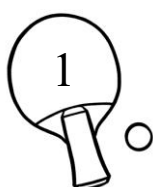
Træningsgruppe 1 er som udgangspunkt for spillere færre end 1200 ratingpoint.

Træningsgruppe 2 er som udgangspunkt for spillere med 1200 ratingpoint eller derover.

Efter tilmeldingsfristens udløb vil alle spillere blive endeligt inddelt i de to træningsgrupper.

Hver træningsgruppe underinddeles også efter niveau.

Program fremgår af side 2.





Program

Mandag 10. februar

- 8:30 Ankomst og velkomst Gruppe 1
- 9:00-11:00 Træning Gruppe 1 (frokost efter træningspas)
- 10:30 Ankomst og velkomst Gruppe 2
- 11:00-13:00 Træning Gruppe 2 (frokost efter træningspas)
- 13:00-15:30 Træning Gruppe 1 (½ time fysisk træning, og efterfølgende evaluering og afslutning på dagen)
- 15:00-17:30 Træning Gruppe 2 (½ time fysisk træning, og efterfølgende evaluering og afslutning på dagen)
- 18:00 Aftensmad for overnattende
- 20:00 Aftenaktivitet for overnattende
- 22:00 Godnat

Tirsdag 11. februar

- 8:00 Morgenmad for de overnattende
- 9:00-11:00 Træning Gruppe 2 (frokost efter træningspas)
- 11:00-13:00 Træning Gruppe 1 (frokost efter træningspas)
- 13:00-15:30 Træning Gruppe 2 (½ time fysisk træning, og efterfølgende evaluering og afslutning på lejren).
- 15:00-17:30 Træning Gruppe 1 (½ time fysisk træning, og efterfølgende evaluering og afslutning på lejren).

