

Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 4A

Dagskrá 9. – 10. nóvember

Laugardagur 9. nóvember

Tími fer fram í Björk - Andrasal

Kl. 09:00 – 10:00	Sálfræði - sjálfstraust, verkefnatími (allir) – Edda Dögg
Kl. 10:00 – 11:30	Anatómía (allir) – Hlín Bjarnadóttir

Sunnudagur 10. nóvember

Verklegur tími fyrir áhaldafimleika fer fram í Ármanni

Kl. 14:00 – 18:00	Stökk, gólf og tvíslá – Þorgeir Ívarsson
-------------------	------------------------------------------

Verklegur tími fyrir hóp fimleika fer fram í Gerplu - VATNSENDA

Kl. 15:00 – 19:00	Dýna og trampólín – Kristinn Þór Guðlaugsson
-------------------	----------------------------------------------

ATH!

Gólf hluti í hóp fimleikum og áhöld í áhaldafimleikum karla verða kennd samhliða 4B í janúar.