

Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 2B

Dagskrá 25. – 26. janúar

Laugardagur 25. janúar

Verklegur tími fer fram í Fylki

Kl. 13:30 – 15:30 Tvíslá (áhalda kvk) – Karak

Sunnudagur 26. janúar

Verklegur tími fer fram í Keflavík

Kl. 11:00 – 12:00 Upphitun (allir)
Kl. 12:00 – 13:00 Hópefli og leikir (allir)
Kl. 13:30 – 15:00 Kóreó slá og gólf (áhalda kvk)
Kl. 15:00 – 16:30 Slá (áhalda kvk)

Kennari: Eva Hrund Gunnarsdóttir

Kl. 13:30 – 15:30 Dýna (hópfimleikar) –
Kl. 15:30 – 17:30 Trampólín (hópfimleikar) –
Kl. 17:30 – 19:00 Kóreógrafía (hópfimleikar) – Inga Valdís Tómasdóttir

Verklegur tími fer fram í Gerplu

Kl. 13:00 – 16:00 Áhaldafimleikar karla, svifrá, tvíslá, bogahestur – Alek Ramezanpour