

# Program

Tumbling Workshop  
14.-15. oktober 2023

| 14. oktober   | Program gymnaster                  | Program trenere                             |
|---------------|------------------------------------|---|
| 10:00 – 10:40 | Velkomst + opplegg hva er tumbling | Velkomst + opplegg hva er tumbling          |
| 10:40 - 11:00 | Oppvarmning                        | Kaffe + kartlegging av behov i klubbene     |
| 11:00 – 12:30 | Trening 1                          | Workshop: araber og flikk-flakk/whip bakcs. |
| 12:30 – 13:30 | Lunsj                              |   |
| 13:30 – 13:45 | Oppvarmning                        | Workshop: baklengs skru                     |
| 13:45 – 15:15 | Trening 2                          | ... fortsettelse                            |
| 15:15 – 15:30 | Fruktpause                         |   |
| 15:30 – 17:00 | Trening 3                          | Workshop: styrketrening                     |
| 17:00 -       | Avslutning for dagen               | Avslutning for dagen                        |

| 15. oktober   | Program gymnaster                     | Program trenere        |
|---------------|---------------------------------------|------------------------|
| 09:00 – 09:20 | Oppvarmning                           | Morgenmøte og kaffe    |
| 09:20 – 11:00 | Trening 4                             | Salto og skru          |
| 11:00 – 12:00 | Lunsj                                 |                        |
| 12:00 – 12:15 | Oppvarmning                           | Workshop: dobbeltsalto |
| 12:15 – 14:00 | Trening 5                             | ... fortsettelse       |
| 14:00 – 14:30 | Avslutning på årets tumbling workshop |                        |

NB! Det kan forekomme endringer i programmet.