PADEL PÅ HØJSKOLE UGE 7

KURSUSPROGRAM

UNDERVISERE: Morten Zeihlun

KURSUSLEDER OG -KOORDINATOR: NN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning
	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet 09.30 tjek ud + afl. nøgle
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering 11.30: Fælles velkomst og rundvisning (3.sal)	9.00-10.00 Morgensamling	9.00-10.00 Morgensamling Højskolesang og Foredrag v. Forstander Kenneth Retslov Foredragssalen (2. sal)	9.00-10.00 Morgensamling	09.30 Transport til ØR Padel
	10.00 Transport til ØR Padel	10.00 Transport til ØR Padel	10.00 Transport til ØR Padel	10.00-11.30 **Padel på Banen** Træn det svære: Hvor er du? Dobbelt glas
	10.30-12.00 **Padel på banen** Vi leger med battet, padel er andet end 2 mod 2	10.30-12.00 **Padel på banen** Hurtige fødder og frit spil med coach 12.00 Transport til Bosei	10.30-12.00 **Padel på banen** Vi leger med battet, padel er andet end 2 mod 2	
12.15 Frokost på Bosei	12.00 Frokost – Padel sandwhich Dit bat og dine arme - opvarmning	12.30 Frokost på Bosei	12.00 Frokost – Padel Sandwich Dine sko og dine fødder opvarmning	11.30 Frokost – Padel Sandwich Debat og spørgsmål
13.00-14.00 Intro til ugen, padel, regler mm	13.00-15.30 **Padel på banen** Sportslig opvarmning Træning:Forsvar (enkelt glas) Spille øvelser (Valg)Frit spil	13.30-17.00 Halvdagsudflugt Vi besøger Thorvaldsen samlingen af gipsafstøbninger og skitser på Nysø gods og får en omvisning. Kaffe og kage på café. Herefter er der byvandring i Guldalderens Præstø med de toppede brosten.	13.00-15.30 **Padel på banen** Sportslig opvarmning Træning: Angreb volley – overhead Spille øvelser (Valg)Frit spil	12.30-14.00 **Padel på banen** Kampe: (Turnering hvis ønskes) 0,5 time med regler 1 time frit
14.00 Transport til ØR Padel	15.30 Transport til Bosei		15.30 Transport til Bosei	14.00-14.30 Afslutning og farvel
14.30-16.30 **Padel på banen** Sportslig opvarmning Niveau spil Træning: Grundslag, grund position Spilleøvelser – Tempo i spillet	16.00-17.00 **Padel fitness** Mobilitet og udstrækning Fitness lokalet	16.00-20.00 Svømmehallen er åben	16.00-17.00 **Padel fitness i hjemmet** Mobilitet og udstrækning Fitness lokalet	

17.00-17.30 **Padel Fitness** Mobilitet og udstrækning Judohallen				
17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	
19.00-20.30 Aftenhygge med højskolesange og foredrag v. forstander Kenneth Retslov Foredragssalen (2.sal)	19.00-20.30 Foredrag:	19.00-20.30 Foredrag:	19.00- Aftensamling	

Undervisningen (blå felter) foregår :