



**GOG Håndbold  
Dame senior  
Sæson 2011 / 2012**



## **Dame Senior opstart**

Håber I alle har haft en god ferie. Træningen starter i uge 32, hvor vi før hver træning vi have udendørs løb, så husk skiftetøj og evt. regntøj til løbet udendørs (*vi løber også hvis / når der regner*).

### **Træningstider**

Tirsdag: Løb kl. 18.15 / Hal fra kl. 19.00 til 20.30

Torsdag: Løb kl. 19.50 / Hal kl. 20.30 til 22.00

*Der kan forekomme ændringer i tiderne i enkelte uger, i forbindelse med samtræning / individuel træning med U-18 og U-16 – der kan også være uger, hvor vi træner mandag.*

### **Aktivitetsplan**

<b>August</b>			<b>September</b>		
<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Aktivitet</b>
9	18.15 - 20.30	Løb + Træning	1	19.50 - 22.00	Løb + Træning
11	19.50 - 22.00	Løb + Træning	6	18.15 - 20.30	Løb + Træning
16	18.15 - 20.30	Løb + Træning	8	19.50 - 22.00	Løb + Træning
18	19.50 - 22.00	Løb + Træning	13	09.00 - 19.00	<b>Træningsstævne i Gudme</b>
20	formiddag	<b>Evt. træningskampe</b>	15	10.00 - 16.00	
23	18.15 - 20.30	Løb + Træning	20	18.15 - 20.30	Løb + Træning
25	19.50 - 22.00	Løb + Træning	22	19.50 - 22.00	Løb + Træning
30	18.15 - 20.30	<b>Træningskamp</b>	24 / 25		<b>Turn. Start i Gudme mod TPI</b>
			27	18.15 - 20.30	Løb + Træning
			29	19.50 - 22.00	Løb + Træning

Planen er foreløbig, der kan komme ekstra træningskampe ind i planen, også i weekenderne.

### **Datoer til kalenderen**

Her er en fastlagte aktiviteter frem til juleferien.

- 10. - 11. sept.**      **Træningsstævne i Gudme**  
**8. oktober**        **Oktoberfest i Gudmehallerne**  
**17. december**    **GOG julefrokost**

Har du spørgsmål eller skulle du have afbud, kan du kontakte Brian på tlf. 20 62 03 37.

På gensyn

Brian Nielsen.