

# Postpubertet

## Intro

### Fælles opvarmning (30 min)

1	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Snagrundbold
2	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Speedgolf
3	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Irsk golfstafet
4	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Golfbanens skræk
5	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Skafteleg
6	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Power golf
7	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Stikbold
8	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Anti snegle golf
9	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Fodboldkamp
10	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Skub buggyen
11	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Snagrundbold
12	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Speedgolf
13	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Irsk golfstafet
14	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Golfbanens skræk
15	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Skafteleg
16	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Power golf
17	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Stikbold
18	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Anti snegle golf
19	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Fodboldkamp
20	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Skub buggyen
21	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Snagrundbold
22	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Speedgolf
23	Basis opv.	Dynamisk opv. 1	Irsk golfstafet
24	Basis opv.	Dynamisk opv. 2	Golfbanens skræk

## Fysisk træning

## In season

### Tema (60 min)

Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse
1	37	21	7	31	25
7	31	25	8	32	22
8	32	22	2	29	24
2	29	24	9	33	35
9	33	35	12	37	16
12	37	16	3	36	14
3	36	14	6	38	18
6	38	18	4	30	26
4	30	26	10	39	19
10	39	19	5	28	17
5	28	17	11	34	23
11	34	23	13	31	15
13	31	23	7	31	25
7	31	25	8	32	22
8	32	22	2	29	24
2	29	24	9	33	35
9	33	35	12	37	16
12	37	16	3	36	14
3	36	14	6	38	18
6	38	18	4	30	26
4	30	26	10	39	19
10	39	19	5	28	17
5	28	17	11	34	23
11	34	23	13	31	15

## Outro

### Fælles aktivitet (15 min)

25	Puttekonkurrence - shootout
22	Kage og sodavand i klubhuset/græsset
24	3 minus 2
35	Tricks
16	Regelquiz - rundt på banen
14	Fang grisen
18	Shoot out par 3 bane
26	Sammenhold
19	Fællesspisning
17	Puttekonkurrence - kongerækken
23	club me par 3 bane
15	Færdighedstest på boldbaner
25	Regelquiz - rundt på banen
22	Puttekonkurrence - mand mod mand
24	Høseringsgolf
35	Puttekonkurrence - shootout
16	Kage og sodavand i klubhuset/græsset
14	3 minus 2
18	Tricks
26	Regelquiz - rundt på banen
19	Fang grisen
17	Shoot out par 3 bane
23	Sammenhold
15	Fællesspisning

## Intro

### Fælles opvarmning (30 min)

25	Basis opv.	Dynamisk opv. 1
26	Basis opv.	Dynamisk opv. 2
27	Basis opv.	Dynamisk opv. 1
28	Basis opv.	Dynamisk opv. 2
29	Basis opv.	Dynamisk opv. 1
30	Basis opv.	Dynamisk opv. 2
31	Basis opv.	Dynamisk opv. 1
32	Basis opv.	Dynamisk opv. 2
33	Basis opv.	Dynamisk opv. 1
34	Basis opv.	Dynamisk opv. 2
35	Basis opv.	Dynamisk opv. 1
36	Basis opv.	Dynamisk opv. 2

## Fysisk træning

## In season

### Tema (60 min)

Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse
underkrop	1	3	15	17	29
overkrop	6	7	18	22	32
core	11	12	23	25	36
underkrop	2	4	5	14	16
overkrop	8	19	20	21	34
core	9	10	24	26	27
underkrop	1	3	15	17	29
overkrop	6	7	18	22	32
core	11	12	23	25	36
underkrop	2	4	5	14	16
overkrop	8	19	20	21	34
core	9	10	24	26	27

## Outro

### Fælles aktivitet (15 min)

31	Fodboldkamp
33	Stikbold
37	Ståtrold
17	Fød en bjørn
35	Ultimate
39	Høvdingebold
31	Alle mine kyllinger
33	Kædetagfat
37	Irsk golfstafet
17	Krabbefodbold
35	Stikbold
39	Fød en bjørn