

KLUBBPOKALEN BARR

Nr:	Namn:									DV max 8 x 0,2/st	CR 5 st x 0,5 p/st	DV	
											1) Övning i/över våg	CR	
											2) Kipp	D-poäng	
Planerad serie, tränaren skriver övningarna i rutorna.										Mina avdrag	3) Förflyttning mellan holmarna	E-poäng	
											4) Holmnära övning	Neutrala avdrag	
											5) Svingövning	Slutpoäng	

Nr:	Namn:									DV max 8 x 0,2/st	CR 5 st x 0,5 p/st	DV	
											1) Övning i/över våg	CR	
											2) Kipp	D-poäng	
Planerad serie, tränaren skriver övningarna i rutorna.										Mina avdrag	3) Förflyttning mellan holmarna	E-poäng	
											4) Holmnära övning	Neutrala avdrag	
											5) Svingövning	Slutpoäng	

Nr:	Namn:									DV max 8 x 0,2/st	CR 5 st x 0,5 p/st	DV	
											1) Övning i/över våg	CR	
											2) Kipp	D-poäng	
Planerad serie, tränaren skriver övningarna i rutorna.										Mina avdrag	3) Förflyttning mellan holmarna	E-poäng	
											4) Holmnära övning	Neutrala avdrag	
											5) Svingövning	Slutpoäng	