



## UPPLÄGG Träningsstimmar 26/27:

Ungefärliga träningsstimmar/tillfällen under säsongen:

Lag:	Gloss	Glow	Tävlingsförberedande (prep)	Exclusive (+ la)	Limitless, Attention	Queens
Timmar/vecka	1,5 h	1,5 h	3h	1 h	1,5 h	5h
Antal tillfällen/vecka	1 tillfälle	1 tillfälle	2 tillfällen	1 tillfälle	1 tillfälle	2-3 tillfällen
Extra träningsstimmar utanför ordinarie tid /säsong	4 h	4 h	10 h	2 h	4h	15 h
Extra koreografi timmar/säsong	0 h	0 h	10 h	0h	3 h	10 h
Övriga lagaktivitets timmar/säsong	4 h	4 h	6 h	4 h	4 h	8 h
Föreningsjobb	4 h	4 h	6 h	4 h	6 h	10 h

Obs, med säsong räknas både hösttermin och vårtermin ihop.

### Övrigt kring Group Stunt:

Utifrån att vi har många medlemmar som tränar och tävlar i både ordinarie lag och group stunt har vi tre viktiga punkter med oss in i säsongen.

- Group Stunt planeras utefter ordinarie lag.
- Group Stunt tränar i första hand i samband med ordinarie lags träning (tex innan/efter).
- Group Stunts tränare har huvudansvaret att se till/stämna av att de funkar för dem som går i både vanligt lag och group stunt lag, MEN aktiva/vårdnadshavare har ansvar att flagga och uttrycka om något inte fungerar i tid.