



Ballet – rammetræningsplan.

Træningssted:

Ballet Akademiet, Mejlgade 44B, 8000 Århus C

Ceres park (styrke- og basistræning)

Aarhus Sportsdanserforening, Arresøvej 43, 8240 Risskov (Yoga)

Morgen træning for ballet linjen er struktureret således at vi indtil uge 42 fokuserer meget på den klassiske ballet teknik for den enkelte udøver.

Går ind og styrker/arbejder med det værktøj som allerede er der.

Progressing Ballet introduceres her.

Herefter kører vi en periode med henholdsvis springteknik og drejninger (piruetter).

Senere på året vil Moderne/Contemporary ballet og Yoga også være på skemaet, samtidig med at vi fortsætter med Klassisk ballet og Progressing Ballet.

Styrke og smidighedstræning er på programmet hele året rundt.