Program landslagssamling värja herrar den 26-30/12

Tränare
Johan Lewin, Jakob Willemo, Ulf Sandegren & Pontus Weman Tell

Utrustning

- För fäktträning samt fysträning. Detta inkluderar löparskor.
- Träningsdagbok och träningsplanering ska tas med
- Anteckningsmaterial eller dator.
- Landslagsoverall skall användas av alla som har fått ut en sådan

Program

Program landslagsläger mellandagarna 26/30-12 - Herrar värja

Fredag	Lördag	Söndag	Måndag	Tisdag
	Fäktning 09.30- 12.00 *Benarbete	Fäktning 09.30- 12.00 *Morgonlöpning *Benarbete	Fäktning 09.30- 11.30 *Morgonlöpning *Benarbete	Lagtävling 09.30-11.30
	Lunch 12.00-14.00	Lunch 12.00-14.00	Lunch 11.30-13.00	Lunch 11.30-13.00
	Bollspel & Löpning 14.00-15.30	Fys med Pontus 14.00-15.00	Idrottspsykologi: 13.00-16.00	Fäktning 13.00- 14.30 *Rörlighet/prehab *Benarbete
	Paus / individuella lektioner	Paus / individuella lektioner	Paus / individuella lektioner	Avslutning - 15.00
Uppstart - 15.30 Fäktning 16.00-18.30 *Rörlighet/prehab	Fäktning 17.00- 19.30 *Rörlighet/prehab	Pooler 17.00-19.30 *Rörlighet/prehab	Direkteliminering 17.00-19.30 *Rörlighet/prehab	
Videoanalys: 18.30-19.30				

Boende/ Mat & mellanmål
Fäktarna står själva för dessa kostnader, beräknad kostnad lördag kväll är 120 kr. Tillgång till kylskåp och micro finns. Lunchrestauranger i närheten samt storhandel finns också.

Deltagare
Kallade och inbjudna fäktare enligt inbjudan.

Gäster
Norska fäktare och till vissa pass inbjudna seniora fäktare

Plats
Rudboda skola, Nilstorpsvägen 3, 181 47 Lidingö

Kontakt
Kontakt under och inför lägret. Kontakta Johan Lewin på 0705901790

Varmt välkomna på denna landslagssamling!