

Program landslagssamling värja herrar den 29-31/5

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
- Fäktstrumpor

Program

Fredag

Träningspass 1: 18.30-20.00 – Föreläsning fys samt fäktning

Lördag

Träningspass 1: 09.00-11.00 – Fysträning och löpning (

Lunch: 11.00

Träningspass 2: 13.00-15.00 – Fäktning & bearbete

Träningspass 3: 17.00-19.00 – Poulfäktning

Söndag

Träningspass 1: 09.00-11.00 – Tävling

Lunch: 11.00

Träningspass 2: 13.00-15.00 – Fäktning & bearbete

Uttrykning: 15.00 - Gemensam avslutning

Boende/ Mat & mellanmål

Fäktarna står själva för dessa kostnader. Tillgång till kylskåp och micro finns.

Lunchrestauranger i närheten samt storhandel finns också.

Deltagare

Kallade och inbjudna fäktare enligt inbjudan.

Plats

Hjorthagshallen, Gasverksvägen 12 Stockholm

Kontakt

Kontakt under och inför lägret. Kontakta lägeransvarig Jakob Willemo på

jakob.willemo@fencing.se

Varmt välkomna på denna landslagssamling!