

Program landslagssamling värja herrar den 25-27/9

Uppstartsläger U20/U17

Tränare

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

Utrustning

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

Program

Fredag

Träningspass 1: 18:00-19:00 - Fystester, däribland cooper-test 3000 meter (samling på Stockholm stadion)

Transport till fäkthallen för avlämning av väskor

Teoripass 1: 19:30-20:15 - Info inför säsongen

Lördag

Träningspass 1: 09:00-11:00 - Fri fäktning

Lunch: 11:00

Träningspass 2: 13:00-15:00 - Fysträning och teori

Träningspass 3: Styrd fäktning och benarbete

Söndag

Träningspass 1: 09:00-11:00 - Tävling

Lunch: 11:00 (uppstartsmöte för senior-truppen)

Träningspass 2: 13:00-15:00 - Fäktning och benarbete

Utryckning: 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

Stockholm Stadion (enbart fredagen)

Kontakt

Kontakt under och inför lägret. Kontakta lägeransvarig Jakob Willemo på

jakob.willemo@fencing.se

Varmt välkomna på denna landslagssamling!