



Program landslagssamling värja herrar 30/10-01/11

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: 18:00-18:45 - Fystester, däribland 1200 meter (samling på Stockholm stadion)

Transport till fäkthallen för avlämning av väskor

Pass 1: 19:15-20:15 – Fäktning

Lördag

Träningspass 1: 09:00-11:00 – Fäktning

Teori seniorer / U23 10:45-11:15

Lunch: 11:00

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

Träningspass 3: 17:00 – 19:00 Styrd fäktning och bearbete

Söndag

Träningspass 1: 09:00-11:00 - Tävling

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

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!