



TRÆNING I JULEFERIEN

Fredag den 25. december

Ingen træning

Lørdag den 26. december

12.00 til 16.00

Ekstratræning

Husk.. drikkedunk, lidt mad

Søndag den 27. december

09.00 til 20.00

Landsholdstræning med det svenske landshold i Malmö. Træningen foregår hos MF19

09.00 – 11.30	Opvarmning – fri fægtning – lektion – bearbejde
11.30 – 13.00	Frokost på kinesisk restaurant (plejer at være godt)
13.15 – 15.30	Opvarmning – puljefægtning - ½ af gruppen laver noget andet??
15.30 – 17.30	Mad – hvile
17.30 – 20.00	To-mandshold – 10 touche – lektion

Det koster 250 skr. (178 dkr) At deltage per dag

DU SKAL HUSKE AT TILMELDE DIG TIL MALTE HVIS DU SKAL MED!

Mandag den 28. december

12.00 til 14.00

Styrketræning



Tirsdag den 29. december (kadet, junior & senior) 09.00 til 20.00
Ekstratræning (miniorer, puslinge & dreng/pige) 12.00 til 16.00

Landsholdstræning (kadet, junior og senior) med det svenske landshold i Malmö. Træningen foregår hos MF19

09.00 – 11.30 Opvarmning – fri fægtning – lektion – bearbejde
11.30 – 13.00 Frokost på kinesisk restaurant (plejer at være godt)
13.15 – 15.30 Opvarmning – puljefægtning - lektion
15.30 – 17.30 Mad – hvile
17.30 – 20.00 Opvarmning – fortsat puljefægtning - lektion

Det koster 250 skr. (178 dkr) At deltage per dag

DU SKAL HUSKE AT TILMELDE DIG TIL MALTE HVIS DU SKAL MED!

Onsdag den 30. december 12.00 til 14.00
Styrketræning

Torsdag den 31. december

Ingen træning

Fredag den 1. januar

Helt sikkert ingen træning

Lørdag den 2. januar 12.00 til 14.00

Styrketræning – evt. lektion

Søndag den 3. januar

Ingen træning

Mandag den 4. januar (NORMALT PROGRAM)