

Program för träningsläger i Malmö 2009.12.26—12.30

Lördag 26 december

08:30 – 11:30	Ankomst, incheckning på hotel och fäktsal
12:30 – 15:00	Uppvärmning – frifäktning – lektion – benarbete
15:00 – 17:00	Mat och vila
17:00 – 19:30	Uppvärmning – frifäktning – lektion

Söndag 27 december

07:00 – 08:30	Frukost
09:00 – 11:30	Uppvärmning – frifäktning – lektion – benarbete
11:30 – 13:00	Lunch (Kinesisk restaurang)
13:15 – 15:30	Uppvärmning – protokollsfäktning (½ gruppen ev. annan verksamhet)
15:30 – 17:30	Mat – vila
17:30 – 20:00	Uppvärmning – 2-manna lag (10 stötar) – lektion

Måndag 28 december

07:00 – 08:30	Frukost
09:00 – 11:30	Uppvärmning – frifäktning – lektion – benarbete
11:30 – 13:00	Lunch (Kinesisk restaurang)
13:15 – 15:30	Uppvärmning – protokollsfäktning (½ gruppen ev. annan verksamhet)
15:30 – 17:30	Mat – vila
17:30 – 20:00	Uppvärmning – parövningar och tema-fäktning

Tisdag 29 december

07:00 – 08:30	Frukost
09:00 – 11:30	Uppvärmning – frifäktning – lektion – benarbete
11:30 – 13:00	Lunch (Kinesisk restaurang)
13:15 – 15:30	Uppvärmning – protokollsfäktning - lektion
15:30 – 17:30	Mat – vila
17:30 – 20:00	Uppvärmning – forts. protokollsfäktning – lektion

Onsdag 30 december

07:00 – 08:30

Frukost

09:00 – 11:30

Uppvärmning – frifäktning – lektion – benarbete

11:30 – 13:30

Lunch – STÄDNING AV FÄKTSAL – packning – slut!

Välkomna!

Orvar Jönsson

Fäktmästare