

Fredag					
	Start	Slut	Moment	Ansvarig	Plats
Samling	17:00	17:30	Information, program	Tomasz Goral	EGF
Träning	17:30	20:30	Uppvärmning	Tomasz Goral	EGF
			Fäktning (Taktikiska uppgifter)	Henrik Lundegard	EGF
			Fystester (de som saknar)	Tomasz Goral	EGF
			Benarbete, stretching	Tomasz Goral	EGF
Lördag					
	Start	Slut	Moment	Ansvarig	Plats
Cooper Test	09:30	10:30 (11:00)	Test, spring, cooper 3000m	Tomasz Goral	Bergshamra IP
Träning	09:30	11:45	Uppvärmning	Aleksandr Siniak	EGF
			Fäktning (Taktiska uppgifter)	Tommaso Marchi	EGF
			Lektioner	Henrik Lundegard	EGF
				Aleksandr Siniak	EGF
			Tommaso Marchi	EGF	
<i>Lunch</i>	<i>12:00</i>	<i>13:00</i>	<i>Lunch</i>	<i>Tomasz Goral</i>	<i>? Solna Hof</i>
*Informationsmöte	13:15	14:00	Informationsmöte med FK	DF - Henrik Lundegard	EGF
				HF - Tomasz Goral	EGF
Träning	14:15	16:45	Uppvärmning	Tomasz Goral	EGF
			Teknik	Tommaso Marchi	EGF
			Benarbete	Aleksandr Siniak	EGF
<i>Middag</i>	<i>17:00</i>	<i>18:00</i>	<i>Middag</i>	<i>Tomasz Goral</i>	<i>? Solna Hof</i>
Träning	18:45	21:00	Uppvärmning	Aleksandr Siniak	EGF
			Styrka, Explosivitet	Tomasz Goral	EGF
Söndag					
	Start	Slut	Moment	Ansvarig	Plats
Träning	09:30	11:45	Uppvärmning	Henrik Lundegard	EGF
			Teknik	Tomasz / Henrik	EGF
			Snabbhet, Koordination	Tomasz Goral	EGF
<i>Lunch</i>	<i>12:00</i>	<i>13:00</i>	<i>Lunch</i>	<i>Tomasz Goral</i>	<i>? Solna Hof</i>
Samling	13:00	13:30	Avslutning	Tomasz Goral	EGF