

Värja. Träningsläger 1. Kungsängen 1-3 september. PM2. Program.

Fredag

15.30 – 16.30 Incheckning

16.30 – 17.45 middag

19.30 – 21.00 träning 1

HS	DS	JHD
Fys-tester Coopertest - SOK PWT	Fys-tester Coopertest - SOK PWT	Fäktning (allsidig) + utvecklingssamtal SL, IM, PM

21.00 – kvällsmål

22.00 Tystnad

Lördag

06.45 – 07.45 Frukost

08.30 – 10.30 Träning 2

HS	DS	JHD
Fäktning (allsidig) + utvecklingssamtal IM	Fystester – SOK PWT	Fäktning Frifäktning + ind lektioner + Utvecklingssamtal SL, PM

11.30 – 12.00 Lunch

13.00 – 15.00 Träning 3

HS	DS	JHD
Fystester – SOK PWT	Fäktning (allsidig) + utvecklingssamtal SL, PM	Fäktning (allsidig) IM

16.00 – 16.45 middag

18.00 – 20.00 (utvecklingssamtal till 21.00) träning 4

HS	DS	JHD
Frifäktning + ind lektioner + Utvecklingssamtal + fystester (rester) PWT, IM, SL, PM	Frifäktning + ind lektioner + Utvecklingssamtal + fystester (rester) PWT, IM, SL, PM	Frifäktning + ind lektioner + Utvecklingssamtal PWT, IM, SL, PM

21.00 – kvällsmål

22.00 Tystnad

Söndag

06.45 – 07.45 Frukost

08.30 – 10.30 Träning 5

HSJ	DSJ
Fysträning PWT	Fäktning allsidig + frifäktning + ind lektioner + utvecklingssamtal IM, SL, PM

11.30 – 12.00 Lunch

13.00 – 15.00 Träning 6

HSJ	DSJ
Fäktning allsidig + frifäktning + ind lektioner + utvecklingssamtal IM, SL, PM	Fysträning PWT

16.00 – Slut

/Jonas Thunberg 2017-08-26