

PM2. Florett, damer, landslagsläger 2. Paris den 30 okt -2 nov 2017.

Program träningsläger St Maur

Måndag 30 oktober

10.00-12.30	Fysträning, lektioner, bearbete
14.30-16.30	Teori – var vill jag fäkta? Aktioner, mentalt tillstånd, hur styr jag matchen?
19:00-21.30	Sparring

Tisdag 31 oktober

10:00-12.30	Bearbete, lektioner, parövningar
14.30-16.00	Teori – vad vill vi med laget? Olika roller, uppgifter, traditioner? Ansvar och förväntingar.
19.00-21.30	Sparring

Onsdag 1 november

11.00-12.00	Uppföljning av träningsdagbok och träningsplanering
14.00-17.00	Gemensam aktivitet
Ledig kväll	

Torsdag 2 november

10.00-12.00	Lektioner, parövningar
14.00	Gemensam resa till tävlingshotellet
16.00-18.00	Fys – rörlighet och stretch, samt gemensam vapenvård.
18.00	Gemensam middag
20.00	Vapenkontroll på hotellet

