

Program TRL 2018.11.16—11.18 Kungsängen Stockholm

Tränare: Mads Vetli Hejrskov (F), Orvar Jönsson (V), Hunter Mabon (fys).

Fredag 16 nov

16.00-17.00	Inryckning, middag
17.30-18.30	Samling i gymnastiksalen, allmän INFO, montering av pister.
18.30-20.30	Uppvärmning, fäktning och bearbete.
C:a 21.00	Kvällsmål

Lördag 17 nov

06.45-07.30	Frukost
08.30-11.00	Uppvärmning. Fäktning och lektioner samt bearbete.
11.30	Lunch
13.15-15.30	Fys och ev. bollspel
16.00-16.45	Middag
18.00-20.15	Uppvärmning, fäktning och lektioner
C:a 21.00	Kvällsmål

Söndag 18 nov

06.45-07.30	Frukost
08.30-11.00	Uppvärmning, fäktning, bearbete
11.30-12.15	Lunch
12.15-13.00	Städning av logement samt packning
13.15-14.00	Fys
14.15	Nedmontering av pister i gymnastiksalen
15.00	Avslutning – uttryckning.

// Fäktmästare Orvar Jönsson

