

Detaljerad planering - Träningsläger 31.10 - 3.11 - Solna

Tisdag - 31.10.2017

	Start	Slut	Moment	Ansvarig	Plats
Samling	14:00	14:20	Genomgång av dagensplanering	TG	EGF
Träning	14:30	17:00	Uppvärmning	TG	EGF
			Benarbete	TM	
			Fäktning med taktiska uppgifter	TG	
			Lektion	TG, AS, TM	
Middag	17:15	18:15	Middag	TG	Solna Hof
Träning	19:00	20:30	Uppvärmning	AS	EGF
			Komplex 5 + MAQ	TG	

Onsdag - 01.11.2017

	Start	Slut	Moment	Ansvarig	Plats
Samling	09:30	09:40	Genomgång av dagensplanering	TG	EGF
Träning	09:45	11:45	Uppvärmning	AS	EGF
			Parövningar	TG	
			Benarbete	TM	
Lunch	12:00	13:00	Lunch	TG	Solna Hof
Träning	14:00	17:00	Tävling	TG,AS,TM	EGF
Middag	17:15	18:15	Middag	TG	Solna Hof
Träning	19:00	20:30	Tävling forts.	TG,AS,TM	EGF

Torsdag - 02.11.2017

	Start	Slut	Moment	Ansvarig	Plats
Samling	09:30	09:40	Genomgång av dagensplanering	TG	EGF
Träning	09:45	11:45	Uppvärmning	AS	EGF
			Fäktning med taktiska uppgifter	TG	
			Lektioner	TG, AS	
Lunch	12:00	13:00	Lunch	TG	Solna Hof
Träning	14:00	15:30	Fys - circkelträning	TG	EGF
Träning	16:00	17:00	Fys - löpning	AS	ute*
Middag	17:15	18:15	Middag	TG	Solna Hof
Träning	19:00	20:30	Frifäktning + lektioner	TG,AS	EGF

Fredag - 03.11.2017

	Start	Slut	Moment	Ansvarig	Plats
Samling	09:30	09:40	Genomgång av dagensplanering	TG	EGF
Träning	09:45	11:45	Uppvärmning	AS	EGF
			Frifäktning + lektioner	TG, AS	
Lunch	12:00	13:00	Lunch	TG	Solna Hof
Träning	14:00	15:30	Fys - Freeletics	TG	EGF
Samling	15:45	16:00	Avslutning	AS	EGF

*Om väder tillåter

TG - Tomasz Goral

AS - Aleksandr Siniak

TM - Tommaso Marchi