



# Lägerprogram

## Landslagsläger Kungsängen den 26 oktober – 28 oktober 2018

<b>Inbjudan, PM</b>	<a href="http://www.fencing.se/aktuellt/pm-landslagslag-26-28-oktober-2018/">http://www.fencing.se/aktuellt/pm-landslagslag-26-28-oktober-2018/</a>
<b>Vapen</b>	Värja senior, Sabel (kadett – senior)
<b>Deltagare</b>	Värja: Löfgren Sonja, Mumm Emelie, Abu Eid Tjulin Selma, Gordon Achour Runa, Mårtensson Elvira, Wramner Natalie, Hansson Sofia, Linde Åsa, Fogeman Martin, Kelly Christopher, Lewin Johan, Svensson Jonathan, Gustavsson Christian, Mattsson Axel, Mancewicz Bartlomiej, Mancewicz Mikolaj, Islas-Flygare Linus  Sabel: Lundgren Ingrid, Jonsson Mimmi, Brodén Daniel, De Jong Skierius Johan, Andersson, Svärd Niels, Liljenström Johannes, Webb Alexander
<b>Tränare</b>	Ivan Makkai (värja och lägeransvarig), Cindy Rudin (Sabel), Pontus Weman Tell (fys).
<b>Obs:</b>	<u>Ta med utrustning för fäktning samt löpträning utomhus. Glöm inte att ta med legitimation för att kunna komma in på området.</u>

### **Fredag** 26 oktober

kl.16.00-17.00	Samling och middag
kl.17.30-18.30	Samling i gymnastiksalen, allmän info, montering av pister
kl.18.30-20.30	Uppvärmning (PWT), fäktning, bearbeta
ca. kl.21.00	Kvällsmål

### **Lördag**

Kl.06.45-07.30	Frukost
Kl.08.30-09.00	Uppvärmning (PWT)
09.00-10.00	Grupp A Kickboxning/ Grupp B Fäktning
10.00-11.00	Grupp B Kickboxning/Grupp A Fäktning
Kl.11.30-12.15	Lunch

Kl.13.15 -14.30	Fäktning, Benarbete
Kl.14.30-15.30	Bollspel och stationsgymnastik PWT
Kl.16.00-16.45	Middag
Kl.17.00-18.30	Videoanalys, våra verktyg, vad? hur?, när?,
Kl.19.00-20.15	Fäktning, rörlighet (15 min)
Kl.21 (ca)	Kvällsmål

### **söndag**

Kl.06.45-07.30	Frukost
Kl.08.30-11.00	Uppvärmning (PWT), Fäktning, benarbete
Kl.11.30-12.15	Lunch
Kl.12.15-13.00	Städning och packning
Kl.13.15	Grupp Cooper King: Militär hinderbana Grupp Talang: Löpning
Kl.14.15	Samling i hallen, nedmontering,
Kl.15.00	Utryckning