

Program för träningsläger i Malmö 2009.12.26—12.30

Lördag 26 december

| | |
|---------------|------------------------------------------------|
| 08:30 – 11:30 | Ankomst, incheckning på hotel och fäktsal |
| 12:30 – 15:00 | Uppvärmning – frifäktning – lektion – bearbeta |
| 15:00 – 17:00 | Mat och vila |
| 17:00 – 19:30 | Uppvärmning – frifäktning – lektion |

Söndag 27 december

| | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| 07:00 – 08:30 | Frukost |
| 09:00 – 11:30 | Uppvärmning – frifäktning – lektion – bearbeta |
| 11:30 – 13:00 | Lunch (Kinesisk restaurang) |
| 13:15 – 15:30 | Uppvärmning – protokollsfäktning (½ gruppen ev. annan verksamhet) |
| 15:30 – 17:30 | Mat – vila |
| 17:30 – 20:00 | Uppvärmning – 2-manna lag (10 stötar) – lektion |

Måndag 28 december

| | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| 07:00 – 08:30 | Frukost |
| 09:00 – 11:30 | Uppvärmning – frifäktning – lektion – bearbeta |
| 11:30 – 13:00 | Lunch (Kinesisk restaurang) |
| 13:15 – 15:30 | Uppvärmning – protokollsfäktning (½ gruppen ev. annan verksamhet) |
| 15:30 – 17:30 | Mat – vila |
| 17:30 – 20:00 | Uppvärmning – parövningar och tema-fäktning |

Tisdag 29 december

| | |
|---------------|---------------------------------------------------|
| 07:00 – 08:30 | Frukost |
| 09:00 – 11:30 | Uppvärmning – frifäktning – lektion – bearbeta |
| 11:30 – 13:00 | Lunch (Kinesisk restaurang) |
| 13:15 – 15:30 | Uppvärmning – protokollsfäktning - lektion |
| 15:30 – 17:30 | Mat – vila |
| 17:30 – 20:00 | Uppvärmning – forts. protokollsfäktning – lektion |

Onsdag 30 december

| | |
|---------------|------------------------------------------------|
| 07:00 – 08:30 | Frukost |
| 09:00 – 11:30 | Uppvärmning – frifäktning – lektion – bearbeta |
| 11:30 – 13:30 | Lunch – STÄDNING AV FÄKTSAL – packning – slut! |

Välkomna!

Orvar Jönsson

Fäktmästare