



ELITELEJR 4. – 8. MAJ 2015

Tider:	Mandag: 4. maj	Tirsdag: 5. maj	Onsdag: 6. maj	Torsdag: 7. maj	Fredag: 8. maj
08:00 – 10:00 09:00 – 11:00 (Ryparken)	Fri	Sparingstræning (08:00 – 10:00)	Benarbejde (09:00 – 11:00)	Sparingstræning (08:00 – 10:00)	Fri
18/18:30 – 20/20:00 (Ryparken og HFK)	Hellerup Sparingstræning (19:00 – 21:00)	Ryparken Systemfægning – fokus på forberedelse (18:30 – 21:00)	Ryparken Systemfægtning – Puljer med tid (18:00 – 20:30)	Lektioner og Styrketræning/fægtning (18:00 – 20:00)	Fri

Programmet:

- Der er lagt fokus på fægtningen i programmet, idet der kommer nogle gæster på lejren som fægterne gerne skulle fægte med meget.
- Fægterne har fri om fredagen, da de skal være klar til stævnet i weekenden.

Husk:

- Selv at tage mad og drikke med på lejren da der ikke vil være nogen forfriskninger under træningerne.
- Alle spørgsmål omkring programmet skal rettes til:

Malte Trier Mørch tlf. 26834408 – mtm@trekanten.org