

Fechtunion Volksbank Krems



Sommer-Camp 31. August – 4. September 2020

Teilnehmer-Anmeldung: Josef Poscharnig, Tel.: 0676/845276200

Die Teilnahme ist kostenlos (wird von der FU Krems finanziert)

Lediglich für das Mittagessen müssen die Teilnehmer selbst aufkommen

Programm:

Montag

09:00 Begrüßung und Bekanntgabe der Ziele
09:20 Dehnungen und Körperaktivierung
09:45 Laufschiilung
10:15 Pause
10:30 Gleichgewichtsübungen/Beinarbeit
11:00 Stoßübungen
11:45 Essen
13:00 Ruhen
14:00 Dehnungen/Körperaktivierungen
14:30 Lektionen/Partnerübungen
15:45 Entspannungsübungen
16:00 Ende

Dienstag

09:00 Besprechung/Bekanntgabe der Ziele
09:20 Dehnungen/Körperaktivierung
09:45 Beinarbeit
10:15 Pause
10:30 Lektionen/ Partnerübungen
11:45 Essen
13:00 Ruhen
14:00 Konditionseinheit
15:00 Dehnungen/Entspannungsübungen
16:00 Ende

Mittwoch

09:00 Besprechung/Bekanntgabe der Ziele
09:20 Dehnungen/Körperaktivierung
09:45 Beinarbeit
10:15 Lektionen / Partnerübungen
11:15 Dehnungen
11:45 Essen
13:00 Ruhen
14:00 Schwimmen
16:00 Ende

Donnerstag

09:00 Besprechung /Bekanntgabe der Ziele
09:20 Dehnungen /Körperaktivierung
09:45 Beinarbeit
10:15 Lektionen / Partnerübungen
11:45 Essen
13:00 Ruhen
14:00 Taktische Übungen
15:15 Dehnungen
15:40 Entspannungsübungen
16:00 Ende

Freitag

09:00 Begrüßung und Bekanntgabe der Ziele
09:20 Dehnungen /Körperaktivierung
09:45 Freifechten
11:00 Fehlerbesprechung
11:45 Essen
13:00 Ruhen
14:00 Freifechten und Spiele
15:15 Dehnungen
15:45 Zusammenfassung
16:00 Ende des Sommer - Camp 2020



Web: www.fechtunion-krems.at
Facebook: www.facebook.com/fechtunionkrems
Instagram: www.instagram.com/fechtunionkrems