

# Trainingsplan Fechten BSFZ Südstadt 2020/21

Zeit	Montag	G	L	D	Dienstag	G	L	D	Mittwoch	G	L	D	Donnerstag	G	L	D	Freitag	G	L	D	Samstag	D	Sonntag	D	
7:30									K Langhantel Anfänger (ÖLSZ) Martin S.																
8:00					Athletik / Beinarbeit				R																
8:30					alle Guido d. B.				E				Koordination & Gleichgewicht alle Lollo N.												
9:00									M																
9:30										S															
10:00													Trainerforum												
10:30									K																
11:00									R																
11:30									E																
12:00									M																
12:30									S																
13:00	Jour Fix Sitzung																								
13:30																									
14:00	Kraft Beine & Sprünge/Beinarbeit alle Dimi P.				Langhantel & Kraft ÖLSZ / HSZ Martin S.				R				Langhantel & Kraft ÖLSZ / HSZ Martin S.				Kraft Beine alle Dimi P.								
14:30									E																
15:00					Fechtraining Florett alle Lollo N. / Guido d. B.				M				Fechtraining Florett alle Lollo N. / Guido				Beinarbeit alle Lollo N.								
15:30									S																
16:00									K									Videoanalyse alle Lollo N. / Guido							
16:30									R																
17:00									E																
17:30									M																
18:00									S																
18:30	Kadertraining Florett alle				Kadertraining Degen alle								Säbel Kadertraining Degen alle												
19:00										K															
19:30									R																
20:00									E																
20:30									M																
21:00									S																
21:30																									

**Lektionen**

**Herrendegen Leistungsgruppe Lektionen & Sondereinheiten**

**Damendegen Leistungsgruppe Lektionen & Sondereinheiten**

<p><b>Kosten:</b> Jahreskarten gültig vom 01.01 bis 31.12, 2x pro Woche Fechthalle Kaderfechter 150 Euro, Sparringspartner 170 Euro oder Tageskarten 12 Euro für Fechthalle &amp; Kraftkammer</p>	<p><b>Jahreskarten nur bei Dimitrije Pauljev erhältlich!</b> <b>Tageskarten beim Bistro oder Platzwart erhältlich!</b></p>
<p><b>ÖLSZ:</b> Schüler der Privatschule Prokop <b>HSZ:</b> Heeressportler &amp; GW <b>ÖFV-Kader:</b> Kader lt. aktueller Liste. Lektionen nach Absprache bzw. Anmeldung beim Waffentrainer BLSZ <b>Sparringspartner:</b> eingeschränkte Teilnahme – nur nach Anmeldung bzw. Rücksprache mit dem Waffentrainer BLSZ möglich.</p>	<p><b>Kontakt:</b> Degen-Trainer Dimitrije Pauljev Mail: dimitrije.pauljev@gmx.net Tel.: 0676 845276320 Florett-Trainer Guido de Bartolomeo Mail: guidodebartolomeo@gmail.com Tel:0676 845276308 Florett-Trainer Lorenzo Nini Mail: lollonini@gmail.com Tel: 0676 4606120</p>