

TRÄNINGSPLAN, APRIL 1996

1 **Introduktion**

- Välkomna alla
- Syfte med lägret
- Gå igenom schema & tider
- Dela ut zekken
- Kort presentation av varandra (om det behövs)
- Skador och sjukdomar
- Dela ut Kendoprofiler till dom som ej fyllt i en sådan
- Frågor

2 **09.00 Träning 1**

- Uppvärmning Lång - Mats 30 min
- Bilda grupper om tre
- Kort repetition 15 min
 - Men från stillastående
 - Men och kote direkt
 - Kote-men
 - Kote-men tai-atari hiki-men
-
-
-
-

3 **10.30 Paus - Saft & frukt**

4 **10.45 Träning 2**

- Uppvärmning Kort - Mats 15 min
-
-
- Nedvärmning - Mats 10 min
- Utdelning av avspänningspapper

5 **12.00 Lunch**

6 **14.00 Träning 3**

- Uppvärmning Kort - Mats 15 min
- Shiai 40 min
-
-
-
- 15.15 Paus - Saft & frukt

Svenska Budoförbundet

KENDO

Herrlandslaget

7 15.30 Träning 4

- Uppvärmning Kort - Mats 15 min
- Fri ji-geiko 30 min
- Nedvärmning 10 min

8 18.00 Middag

9 19.00 Lektion

- Manager information *Lägeravg. Pers nr.*
 - Försäljning *kvitto. T-shirts Diplom.*
 - Ekonomi *Budg. PG.*
 - EM-information *Bilj. Doping med., Erred.*
 - VM-information *datum 5-10.000 förarmälan våren*
 - Tider *division*
 - Ekonomi *hur åka? Sensei / Osche.*
 - Förarmälan *Kyoto 27-30 Mars. (to-so)*
neg. 26.
- Coach information
 - Modell
 - Taktik
 - Mentalträning
- Utdelning av prylar
 - Overaller *gamla.*
 - Kostymer *slips*
 - Sverige-märken

10 09.00 Träning 5

- Uppvärmning Lång - Mats 30 min
- Bilda grupper om tre

11 10.30 Paus - Saft & frukt

12 10.45 Träning 6

- Uppvärmning Kort - Mats 15 min
- Nedvärmning - Mats 10 min

13 12.00 Lunch

Lägeravg. $300.- \times 12 = 3600 + 300 = 3900$

Pers. nr.

Schampo Duschtvål

T-shirts.

Diplom PG.

Kvitto på inb.

BUDGET.

Aug. läger?

VM-info

Kyoto 27-30 mars (to-sö) reg. 26.
2 divisioner
5-10.000/p.

Föränmälan

Hur äha? När äha? Sensei i Osaka?

Et info

info blad

grad.

medicin.

Bitj. Malmö Flygbåt

Bitj. Patrick FIXA Degerfors. tåg.

Utdeln. Resersättning.

Svengemärken Zecken PG.

Kostymer

Slips

Overallen 100/-/st.

Tack kort!

385

Konto