

Stützpunkttraining im Damen- und Herrendegen ab U13 – U20

bitte nachfolgenden Termine vormerken:

~~20. September 2025~~

~~29. November 2025~~

~~13. Dezember 2025~~

~~10. Januar 2026~~

28. Februar 2026

25. April 2026

**Anreise bis 09:30 h am Landesleistungszentrum, Virchowstr. 28. 89518 Heidenheim.
Das Stützpunkttraining beginnt um 10:00 h und endet um 17:00 h.**

**Ein Wasserspender ist vorhanden, bitte entsprechende Trinkflaschen mitbringen.
Auf eine lange Mittagspause wird verzichtet, dafür gibt es Kleinigkeiten (Joghurt, Obst
etc.) wie an einem normalen Wettkampftag.**

10.00	-	10.30 h	Aufwärmen, Beinarbeit
10.40	-	11.00 h	Partnertraining
11.00	-	12.30 h	Fechten (Runde)
12.30	-	14.00 h	Pause
14.00	-	14.30 h	Aufwärmen/BA
14.30	-	15.30 h	Fechten (Runde)
15.30	-	16.45 h	Fechten (10/15 er Gefechte)
16.45	-	17.00 h	Dehnen/Laufprogramm

gez.

**Thomas Zimmermann
Landestrainer Herrendegen**

gez.

**Alina Zelentsova
Landestrainer Damendegen**