Mai Juni 2012

Mi. 16.05.	**18:30 - 19:00**	Laufkoordination (Norb)	**19:00 -20.00**	BA (S), Freifechten mit Einzelaufgabe/ MFT Platte
			20.00-20.30	FG auf 15 **20:30 - 21:00** Körperkraft, Stretchen
Do. 17.05.	**Christi-Himmelfahrt**			
19.-20.05.				
Mo. 21.05.	**17:30 - 18:30**	Schnurspringen(10 min) Liniensprints	**18:30 -21.00**	**Florett Clubturnier**
Mi. 23.05.	**18:30 - 19:00**	Laufkoordination (Norb)	**19:00 -20.00**	PÜ, Freifechten mit Aufgabe(Angriff, Verteidigung, VB Attack)/Stoßkissen
			20.00-21.00	FG mit Einzelaufgabe/Video
Do. 24.05.	**19:00 -19.30**	Beinarbeit (SA)(Rob)	**19:00 -21.00**	Freigefechte wettkampfnahe (5x5 Tr und 2x 15 Treffer)
26.-27.05.				
Mo. 28.05.	**Pfingstmontag**			
Mi. 30.05.	**18:30 - 19:00**	Laufkoordination (Norb)	**19:00 -20.00**	BA, Freifechten mit Aufgabe(kleine Spitze, Körperparade, kurze Angriffe, erster Treffer x3)/MFT
			20.00-20.30	FG auf 15 **20:30 - 21:00** Körperkraft, Stretchen
Do. 31.05.	**19:00 -19.30**	Beinarbeit (klassisch)(Rob)	**19:30 -21.00**	3 gewinnt,Gefecht erster Treffer zählt 3 Treffer
02.-03.06	**Steirische Jugend/Kadetten Meisterschaft Weiz**			
Mo. 04.06.	**17:30 - 18:30**	Cerceltraining SA (20 sec Belastung/30sec Pause, 2 DG) (Schnurspringen, Eier legen, Crunchies,Kasten steigen, Klappmesser mit angezogenen Beinen, Rudern, Medizinball über Kopf werfen)	**18:30 -21.00**	Runde und Direkteausscheidung (Rob)
Mi. 06.06.	**Mittwochtraining entfällt, da Trainer/Innen zur Staatsmeisterschaften anreisen**			
07.-10.06.	**Staatsmeisterschaften Salzburg**			