

Informationen & Trainingsplan BLZ Fechten im BSFZ Südstadt 2022/23

Kontakt:

Leiter / Degentrainer Dimitrije Pauljev Mail: dimitrije.pauljev@gmx.net Tel.: 0676 845276320

Floretttrainer Lorenzo Nini Mail: lollonini@gmail.com Tel.: 0676 845276308

Trainer moderner Fünfkampf / Degen Alexander Hoppe Tel.: +49 177 6685814

Zugangsberechtigung:

Athleten	Heimtrainer
ÖLSZ HSZ/GW: Internatsschüler der Privatschule Prokop, Heeressportler und Grundwehrdiener haben vollen Zugang und Betreuung im BSFZ	Der regelmäßige Aufenthalt so wie das lektionieren und betreuen der Athleten in der Fechthalle ist nicht möglich.
ÖFV-Kader: Wenn kein triftiger Grund vorliegt haben Kaderfechter Zugang zur Fechthalle. Kaderfechter benötigen eine Jahreskarte, Tageskarte oder ihr Zugang ist über die NÖ-Zeiten abgedeckt. Lektionen nach Rücksprache mit dem Waffentrainer BLZ möglich.	Bei triftigen Gründen kann eine zeitlich limitierte Ausnahmeerlaubnis erteilt werden. Bitte rechtzeitig den Leiter BLZ D. Pauljev kontaktieren.
Sparringspartner: Eingeschränkte Teilnahme- nur nach Anmeldung bzw. Rücksprache mit dem Waffentrainer BLZ möglich. Auch hier nur Zugang mit Jahres- bzw. Tageskarte oder über NÖ-Zeiten.	Logische Ausnahmen sind Turniere, Trainerfortbildungen, Trainingslager und ähnliche vom Charakter her offene Veranstaltungen.
Kosten: Jahreskarten gültig vom 01.01 bis 31.12, 2x pro Woche Fechthalle Kaderfechter 150 EUR, Sparringspartner 170 EUR oder Tageskarten 12 EUR für Fechthalle & Kraftkammer	Jahreskarten nur bei Dimitrije Pauljev erhältlich! Tageskarten bitte mit Waffentrainer Rücksprache halten!

Freifechten im BSFZ:

Degen: Dienstag 18:30-21:30h & Donnerstag 19-21:30h zentrales Degentraining. Kleinere Einheiten nach Absprache. Betreutes Fechten zwischen den Lektionen.

Florett: Montag 16-18:30h & Mittwoch 19-21:30h zentrales Floretttraining. Dienstags 15-17h HF 17-19h DF und Donnerstag 15-17h Freifechten.

Trainingsplan Fechten BSFZ Südstadt 2022/23

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:30h		Langhantel & Kraft	Langhantel Anfänger	Langhantel & Kraft	
8:00h		Steinbauer ÖLSZ	Steinbauer ÖLSZ	Steinbauer ÖLSZ	
8:30h		Athletik & Beinarbeit	Kernstabilisierung Zirkel	Koordination & Beinarbeit	
9:00h			Pauljev Alle		
9:30h		Nini Alle		Pauljev Alle	
10:00h				Trainerforum	
10:30h					
11:00h					
11:30h					
12:00h	Mittagspause				
12:30h					
13:00h	Jour fix Sitzung				
13:30h					
14:00h	Kraftkammer				Kraftkammer
14:30h	Reservierte Zeit				Reservierte Zeit
15:00h	Alle mit Berechtigung	Freifechten		Freifechten	Alle mit Berechtigung
15:30h			Kraftkammer		
16:00h	Zentrales Kadertraining	Herrenflorett	Reservierte Zeit	Florett	
16:30h			Alle mit Berechtigung		
17:00h	Florett	Freifechten	NÖ Kadertraining	NÖ Kadertraining	
17:30h					
18:00h		Damenflorett			
18:30h		Zentrales Kadertraining			
19:00h			Zentrales Kadertraining	Zentrales Kadertraining	
19:30h		Degen			
20:00h			Florett	Degen	
20:30h					
21:00h					

Lektionszeiten BSFZ Südstadt 2022/23

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
7:30h												
8:00h												
8:30h												
9:00h												
9:30h												
10:00h												
10:30h												
11:00h												
11:30h												
12:00h												
12:30h												
13:00h												
13:30h												
14:00h												
14:30h												
15:00h												
15:30h												
16:00h												
16:30h												
17:00h												
17:30h												
18:00h												
18:30h												
19:00h												
19:30h												
20:00h												
20:30h												
21:00h												

	Lektionen und betreutes Fechten Pauljev Dimitrije
	Lektionen Nini Lorenzo
	Lektionen und betreutes Fechten Hoppe Alexander

Lektionsplan BSFZ Südstadt 2022 /23

Folgende AthletInnen werden im BLZ Südstadt von den beiden hauptamtlichen Trainern des ÖFV lektioniert:

Kategorie	Florett Lorenzo Nini	Degen Dimitrije Pauljev
HSZ	Lechner M.	Praxmarer L., Schuhmann J., Biro A., Mahringer J.
ÖLSZ	Pecnik G., Reiner A., Gröss C., Brunnbauer A., Falchetto L.	Huber P.
Zukunftsteam & Nationalmannschaft	Reichetzer T., Ettelt M., Poscharnig Johannes., Cenker Freya	Fuchs J., Berktold S., Schmidl P.

Sollten vereinzelt noch Kapazitäten der beiden Trainer offen sein, können weitere KaderathletInnen nach Rücksprache lektioniert werden. Ein Anspruch darauf besteht aber nicht.