



Treningssamling i Oslo

Dato: 17-19 november 2017.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

Deltakere (10):

BF: Simen Dymbe, Tomas Geitung, Jørgen Stormark, Truls Straumøy og Jesper Tellnes.
BYF: Casper Bendiksen, Ferdinand Eliassen, Jens Sørum og Emil Friis Ruud. **STF:** Svend Markus Eeg.

+ Bartosz Piasecki

Trener: Bartosz Piasecki.

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling:

1. Dymbe og Geitung, 2. Stormark, Tellnes, 3. Straumøy og Eeg.

Økonomi:

Egenandel **500 kr** per fekter. NF står for reiseutgifter, hotell, trenerutgifter, salleie og felles mat.

Treningsplan:

Fredag 17. november I økt: 19:00 - 21:00 Felles oppvarming 15' Benarbeid 30' Fri fekting 60' Felles uttøyning 15'	
Lørdag 18. november I økt: 10:00 - 12:30 Felles oppvarming 15' Grunntrening 30' Kamper med oppgaver 30' Fri fekting 60' Felles uttøyning 15'	Lørdag 18. november II økt: 14:00 - 17:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 150' (Konkurransetrening, 1 puljerunde og direkte eliminasjon.) Individuell uttøyning 15' Lørdag 18. november III økt: 18:00 - 20:00 Bowling og felles middag
Søndag 19. november I økt: 10:00 - 12:30 Felles oppvarming 15' Benarbeid 30' Kamper med oppgaver 30' Fri fekting 60' Felles uttøyning 15'	Søndag 19. november II økt: 14:00 - 17:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 150' (Konkurransetrening, 3 lagkamper.) Individuell uttøyning 15'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274