



Treningssamling i Oslo for fektere i U15 og U13

Dato: 4-5 november 2017.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

Jenter (6):

BF: Vilde Tengedal, Louise Smøraas, Jiayi Wen og Solveig Hodneland. **BYF:** Chiara Kloster. **TTF:** Henrike Struck.

Gutter (18):

BF: Olav Eikanger og Henning Karlsen. **BYF:** Andreas Klaveness, Samuel Stoknes, Nicklas Aalrud og Erik Hoff. **KF:** Benjamin Wilmot og Amund Karlsen. **NJF:** Ole Magnus Olkvam, Marcus Brobakken, Alexander Burum-Auensen, Gustav Göthlin og Benjamin Grinnen. **NØF:** Elias Draugedalen, Emil Draugedalen og Kasper Mathisen Heiberg. **OF:** Alexander Malvik. **STF:** Alexander Bakke.

Trenere: Bartosz Piasecki og Fredrik Backer.

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling:

1. Tengedal, Wen og Struck, 2. Smøraas og Hodneland, 3. Bakke, Eikanger og Karlsen, 4. Wilmot og Karlsen, 5. Draugedalen El, Draugedalen Em og Heiberg.

Økonomi:

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

Treningsplan:

Lørdag 4. november I økt: 10:00 - 12:00 Felles oppvarming/benarbeid 20' Kamper med taktiske oppgaver 30' Fri fekting 60' Felles uttøying 10' <i>Lunsj i kantinen 12:15</i>	Lørdag 4. november II økt: 13:30 - 16:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Treningskonkurranse 5 støt) Individuell uttøying 15' Lørdag 4. november III økt: 16:00 - 17:00 Semifinaler og finale i Oslo Cup <i>Pizza i kantinen 17:15</i>
Søndag 5. november I økt: 10:00 - 12:00 Felles oppvarming/benarbeid 20' Fektegymnastikk 30' Fri fekting 60' Felles uttøying 10' <i>Lunsj i kantinen 12:15</i>	Søndag 5. november II økt: 13:30 - 15:30 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 90' (Treningskonkurranse 15 støt) Individuell uttøying 15'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274