



Treningssamling i Oslo

Dato: 10-11 september 2016.

Sted: Njårdhallen, Sørkedalsveien 106, 0378 Oslo.

Deltakere (29):

BF: Fabian Alfheim, Jesper Tellnes, Simen Dymbe, Tomas Geitung, Odin Wergeland, Jørgen Stormark, Truls Straumøy, Brage Dyrseth og Hanne Moberg. **BYF:** Ferdinand Eliassen, Anton Ræder, Jens Sørum, Emil Friis Ruud, Erik Edin, Hans Magne Myklebust, Casper Muus Bendiksen og Kamille Diliunaite. **NJF:** Benjamin Dahlbo, Bo Dahle, Viktor Moulin, Morten Westgaard, Benjamin Wilmot. **STF:** Alexander Bakke, Svend Markus Eeg og Malin Hillestad. **MF:** Famke Vesters og Caroline Maienborn. **NØF:** Elias Draugedalen. **OF:** Katherina Malvik.

Trenere (2): Samuil Kaminski (SK) og Frederic Roqueta (FR).

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling (7 dobbeltrom):

1. Alfheim og Tellnes, 2. Dymbe og Geitung, 3. Wergeland og Stormark, 4. Bakke og Eeg, 5. Straumøy og Dyrseth, 6. Moberg og Hillestad, 7. Vesters og Maienborn.

Treningsplan:

Gr.1 (LL + herrer junior): Eliassen, Ræder, Alfheim, Sørum, Tellnes, Dymbe, Dahlbo, Geitung, Friis Ruud, Edin, Myklebust, Wergeland, Muus Bendiksen, Stormark.

Gr.2 (gutter kadett/ungdom + jenter): Dahle, Eeg, Straumøy, Moulin, Dyrseth, Westgaard, Bakke, Wilmot, Draugedalen, Moberg, Diliunatie, Hillestad, Vesters, Malvik og Maienborn.

Lørdag 10. september I økt: 10:00 – 12:30 Felles oppvarming 15' (SK) <u>Gr.1:</u> Basistrening 60' (FR) og Benarbeid / Teknikk med partner 60' (SK) <u>Gr.2:</u> Benarbeid / Teknikk med partner 60' (SK) og Basistrening 60' (FR) Felles uttøying 15' (FR)	Lørdag 10. september II økt: 14:00 – 16:30 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (5 støt alle mot alle i hver gruppe) Individuell uttøying 15' Lørdag 10. september III økt: 16:30 – Felles pizza
Søndag 11. september I økt: 10:15 – 12:15 Felles oppvarming 10' (FR) Benarbeid 20' (FR) Kamper med oppgaver 20' (SK) Fri fekting 60' Felles uttøying 10' (SK)	Søndag 11. september II økt: 13:15 – 15:45 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (15 støt direkte eliminasjon om alle plasser etter lørdagens puljefekting) Individuell uttøying 15'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274

Samuil Kaminski 951 95 103

Frederic Roqueta 458 34 721