



Treningssamling i Oslo

Dato: 6-8 januar 2017.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0214 Oslo.

Deltakere (24):

BF: Fabian Alfheim, Jesper Tellnes, Simen Dymbe, Tomas Geitung, Jørgen Stormark, Truls Straumøy, Brage Dyrseth og Hanne Moberg. **BYF:** Ferdinand Eliassen, Anton Ræder, Jens Sørum, Emil Friis Ruud, Casper Muus Bendiksen og Kamille Diliunaite. **NJF:** Benjamin Dahlbo, Bo Dahle, Viktor Moulin, Marcus Brobakken og Ole Magnus Olkvam. **STF:** Svend Markus Eeg og Malin Hillestad. **KF:** Benjamin Wilmot. **NØF:** Elias Draugedalen. **OF:** Katherina Malvik.

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

Hotell: Thon Hotel Slottsparken, Wergelandsveien 5, 0166 Oslo.

Romfordeling (3 trippelrom og 1 dobbeltrom):

1. Alfheim, Tellnes og Dymbe, 2. Geitung, Dyrseth og Eeg, 3. Stormark, Straumøy og Wilmot, 4. Moberg og Hillestad.

Treningsplan:

Gr.1 (LL): Eliassen, Ræder, Alfheim, Sørum, Tellnes, Dymbe, Dahlbo, Geitung, Eeg, Straumøy, Dahle.

Gr.2: Moulin, Brobakken, Olkvam, Stormark, Dyrseth, Moberg, Friis Ruud, Bendiksen, Hillestad, Diliunaite, Malvik, Wilmot og Draugedalen.

Fredag 6. januar I økt: 19:30 – 21:00

Felles oppvarming 15' (SK)

Fri fekting 60'

Felles uttøying 15' (SK)

Lørdag 7. januar I økt: 10:30 – 13:00

Felles oppvarming 15' (SK)

Gr.1: Basistrening 60' (FR) og Benarbeid / Teknikk med partner 60' (SK)

Gr.2: Benarbeid / Teknikk med partner 60' (SK) og Basistrening 60' (FR)

Felles uttøying 15' (FR)

Lørdag 7. januar II økt: 15:00 – 17:30

Individuell oppvarming 15'

Kamptrening 120' (6 puljer a 4 fektere. 5 støt alle mot alle i hver pulje. To rykker opp og to rykker ned en divisjon etter hver runde.)

Individuell uttøying 15'

Lørdag 7. januar III økt: 17:30 –

Felles pizza

Søndag 8. januar I økt: 10:30 – 13:00

Felles oppvarming 15' (FR)

Benarbeid 30' (FR)

Kamper med oppgaver 30' (SK)

Fri fekting 60'

Felles uttøying 15' (SK)

Søndag 11. september II økt: 15:00 – 18:00

Individuell oppvarming 15'

Kamptrening 150' (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