



## Treningssamling i Oslo

**Dato:** 23-25 februar 2017.

**Sted:** Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0214 Oslo.

### **Deltakere (14):**

#### **Gr.1 (EM):**

**BF:** Fabian Alfheim, Tomas Geitung og Truls Straumøy. **BYF:** Ferdinand Eliassen og Anton Ræder. **NJF:** Benjamin Dahlbo. **STF:** Svend Markus Eeg.

#### **Gr.2 (Sparringspartnere):**

**BYF:** Bartosz Piasecki, Emil Friis Ruud, Casper Bendiksen og Jens Sørum. **NJF:** Bo Dahle, Arthur Grosse og Viktor Moulin.

**Trenere (2):** Samuil Kaminski (SK) og Bartosz Piasecki (BP).

**Hotell:** Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

### **Romfordeling (2 dobbeltrom):**

1. Alfheim og Geitung, 2. Straumøy og Eeg.

#### **Torsdag 23. februar I økt: 19:30 – 21:30**

Individuell oppvarming 15'

Fri fekting 90'

Individuell oppvarming 15'

#### **Fredag 24. februar I økt: 11:00 – 13:00**

Felles oppvarming/benarbeid 20' (SK)

Kamper med oppgaver 30' (SK)

Fri fekting 60'

Felles uttøying 10' (SK)

#### **Februar 24. februar II økt: 14:00 – 17:30**

Individuell oppvarming 30'

Kamptrening 165' (Konkurransetrening med dømming. 1 puljerunde og direkteeliminasjon.)

Individuell uttøying 15'

#### **Februar 24. februar III økt: 17:30 –**

Felles pizza

#### **Lørdag 25. februar I økt: 11:00 – 13:00**

Felles oppvarming/benarbeid 20' (SK)

Kamper med oppgaver 30' (SK)

Fri fekting 60'

Felles uttøying 10' (SK)

#### **Lørdag 25. februar II økt: 14:00 – 17:30**

Individuell oppvarming 30'

Kamptrening 165' (Lagfekting med dømming.)

Individuell uttøying 15'

**Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274**

Samuil Kaminski 951 95 103