



Treningssamling i Oslo for fektere i U15 og U13

Dato: 13-14 mai 2017.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

Jenter (8):

BF: Vilde Tengesdal, Jiayi Wen, Louise Smøraas, Maria Ageyeva og Solveig Hodneland. **BYF:** Julia Nyquist-Zonno og Chiara Kloster. **TTF:** Henrike Struck.

Gutter (15):

BF: Christoffer Stormark. **BYF:** Andreas Klaveness, Samuel Stoknes og Nicklas Aalrud. **KF:** Benjamin Wilmot. **NJF:** Marcus Brobakken, Ole Magnus Olkvam, Gustav Göthlin, Henrik Walle og Benjamin Grinnen. **NØF:** Elias Draugedalen, Emil Draugedalen og Kasper Mathisen Heiberg. **OF:** Aleksander Malvik. **STF:** Alexander Bakke.

Trenere: Adele Karoblyte, Samuil Kaminski og Bartosz Piasecki

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling:

1. Tengesdal, Wen og Smøraas, 2. Ageyeva og Hodneland, 3. Struck og Nyquist-Zonno, 4. Wilmot, Stormark og Bakke, 5. Draugedalen El., Draugedalen Em. og Heiberg, 6. Karoblyte.

Økonomi:

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

Lørdag 13. mai I økt: 10:00 - 12:00 Felles oppvarming/benarbeid 20' Kamper med taktiske oppgaver 30' Fri fekting 60' Felles uttøying 10'	Lørdag 13. mai II økt: 13:30 - 16:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Treningskonkurranse 5 støt) Individuell uttøying 15' Lørdag 13. mai III økt: 16:00 - 18:00 Grilling på terrassen og QUIZ
Søndag 14. mai I økt: 10:00 - 12:00 Felles oppvarming/benarbeid 20' Fektegymnastikk 30' Fri fekting 60' Felles uttøying 10'	Søndag 14. mai II økt: 13:30 - 15:30 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 90' (Treningskonkurranse 15 støt) Individuell uttøying 15'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274