

Treningsplan

Trenere:

Samuil Kaminski (SK), Michal Adamek (MA)

Aldersgrupper/treningsgrupper

	Nr	Navn	Klubb	F.sår	Kjønn	Klasse	Rank	
D	1	MOBERG Hanne Sofie	BF	1998	D	J	3	1
	2	MJELDHEIM Thea	BF	1999	D	J	1	2
	3	BERGER Synne	STF	1999	D	J	4	3
	4	DILIUNAITE Kamile	BYF	1999	D	J	5	4
	5	BIRKELAND Linn	BF	1999	D	J	7	5
	6	KUO Islin	BF	2000	D	J	6	6
	7	HILLESTAD Malin	STF	2000	D	J	8	7
	8	FRIIS RUUD Kaja	BYF	2001	D	K	5	8
	9	ZONNO Julia N.	BYF	2003	D	K	8	9
JH								
	11	ELIASSEN Ferdinand	BYF	1998	H	J	1	1
	12	FRIIS RUUD Emil	BYF	1998	H	J	4	2
	13	ALFHEIM Fabian	BF	1999	H	J	2	3
	14	STORMARK Jørgen	BF	1999	H	J	5	4
	15	BENDIKSEN Casper M.	BYF	1999	H	J	8	5
	16	TELLNES Jesper	BF	1999	H	J	9	6
	17	DYMBE Simen	BF	1999	H	J	12	7
	18	SØRUM Jens	BYF	1999	H	J	15	8
	19	GEITUNG Tomas	BF	2000	H	J	3	9
	20	EEG Svend Markus	STF	2000	H	J	13	10
	21	STRAUMØY Truls	BF	2000	H	J	14	11
	22	TREDAL William	BF	2000	H	J	28	12
KH	23	DYRSETH Brage	BF	2001	H	K	2	1
	24	WILMOT Benjamin	KF	2002	H	K	3	3
	25	AALRUD Nicklas	BYF	2002	H	K	11	4
	26	STOKNES Samuel K.	BYF	2002	H	K	12	5
	27	KLAVENESS Andreas	BYF	2002	H	K	13	6
	28	STORMARK Christoffer	BF	2002	H	K	14	7
	29	HLYNSSON Hrafn	BF	2002	H	K	26	8
	30	MELING Victor	STF	2002	H	K	30	9
	31	STORM GRAN Jens Joachim	BYF	2002	H	K	36	10
	32	DRAUGEDALEN Elias	NØF	2003	H	K	7	11

Måltider

08:00 frokost, 13:00 lunsj, 19:00 middag

Nattsøvn 22:30

		1økt 10:00-12:00	2økt 15:00 – 18:00	3økt 20:30 – 21:30
13.aug SØN	07:30 MORGENPULS		Ankomst BYF + NØF + KrF – 16 stk. kl. 18:10	#ALLE 21:00 Oppvarming, benarbeid, grunntrening
14.aug MAN		10:00-11:00, grunntrening, benarbeid 11:00- 12:00 kamper m/oppgaver	#ALLE Infomøte, stor sal 15:30 – 16:30 # D, KH - Grunntrening, ballspill #JH – Benarbeid, kamper m/oppgaver 16:30 – 17:30 #D, KH – Benarbeid, kamper m/oppgaver #JH – Grunntrening, ballspill	#ALLE – 20:30 – 21:30 frifekting, ind. leksjoner etter avtale
15.aug TIR		10:00-11:00 # D – grunntrening, ballspill # KH, JH - teknikk m/partner 11:00 – 12:00 # D - teknikk m/partner # KH, JH - grunntrening, ballspill	# ALLE - Kamptrening (x*5støt og x*15støt), ind. leksjoner	# ALLE – 20:30 – 21:30 frifekting, ind. leksjoner etter avtale
16.aug ONS		#ALLE badetur Jelitkowo	#ALLE - Kamptrening (x*5støt og x*15støt), ind.leksjoner	#ALLE – 20:30 – 21:30 frifekting, ind. leksjoner
17.aug TOR		#D 10:00-11:00 – grunntrening, 11:00- 12:00 teknikk #KH, JH 10:00-11:00 – teknikk, 11:00-12:00 grunntrening	#D, KH ballspill, kamper m/oppgaver #JH kamper m/oppgaver, ballspill	Film «Fencer»
18.aug FRE		#ALLE - Kamptrening (x*5støt og x*15støt), ind.leksjoner	#ALLE 14:00 – 19:00 Bytur Gdansk	#ALLE – 20:30 – 21:30 frifekting, ind. leksjoner
19.aug LØR		#ALLE TRENINGSKONKURRANSE		
20. aug SØN		AVREISE		