



Treningssamling i Oslo

Dato: 8-10 september 2017.

Sted: Njårdhallen, Sørkedalsveien 106, 0378 Oslo.

Deltakere (24):

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

Trenere: Frederic Roqueta og Fredrik Backer.

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling:

1. Alfheim og Tellnes, 2. Dymbe og Stormark, 3. Geitung og Eeg, 4. Straumøy, Dyrseth og Wilmot, 5. Mjeldheim og Moberg.

Økonomi:

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

Treningsplan:

Fredag 8. september I økt: 19:00 - 21:00 Felles oppvarming 15' Fri fekting 90' Felles uttøying 15'	
Lørdag 9. september I økt: 10:00 - 12:00 Felles oppvarming/benarbeid 20' Kamper med taktiske oppgaver 30' Fri fekting 60' Felles uttøying 10'	Lørdag 9. september II økt: 13:30 - 16:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 5 støt, alle mot alle.) Individuell uttøying 15' Lørdag 9. september III økt: 16:00 - 17:00 Felles mat (pizza)
Søndag 10. september I økt: 10:00-12:00 Felles oppvarming/benarbeid 20' Kamper med taktiske oppgaver 30' Fri fekting 60' Felles uttøying 10'	Søndag 10. september II økt: 13:30-16:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 15 støt, DE om alle plasser.) Individuell uttøying 15'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274

Frederic Roqueta 458 34 721

Fredrik Backer 455 16 394