



Treningssamling i Oslo

Dato: 22-25 februar 2018.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

Fektere (10 EM-fektere + 8 sparringspartnere):

BF: Brage Dyrseth, Fabian Alfheim, Tomas Geitung, Jesper Tellnes, Hanne Sofie Moberg og Linn Helen Birkeland. **BYF:** Ferdinand Eliassen, Emil Friis Ruud, Casper Bendiksen, Jens Sørum og Kaja Friis Ruud. **NJF:** Benjamin Dahlbo, Elias Heiervang, Arthur Grosse, Ole Magnus Olkvam og Marcus Brobakken. **NØF:** Elias Draugedalen. **OF:** Katherina Malvik.

NB: Andre fektere er velkomne etter avtale med sportslig leder!

Trenere: Frederic Roqueta og Samuil Kaminski.

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling:

1. Alfheim, Geitung og Tellnes, 2. Dyrseth og Draugedalen.

Økonomi:

NF står for alle kostnader.

Treningsplan:

Torsdag 22. februar I økt: 19:30 - 21:30 (klubbtrening på BYF) Individuell oppvarming 15' Fri fekting 90' Individuell uttøying 15'	
Fredag 23. februar I økt: 11:00 - 13:00 Felles oppvarming/bearbeid 30' Kamper med taktiske oppgaver 30' Fri fekting 45' Felles uttøying 15'	Fredag 23. februar II økt: 14:30 - 17:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Konkurransetrening til 5 støt) Individuell uttøying 15'
Lørdag 24. februar I økt: 11:00 - 13:00 Ballspill/grunntrening 60' Fri fekting 45' Felles uttøying 15'	Lørdag 24. februar II økt: 14:30 - 17:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Konkurransetrening til 15 støt) Individuell uttøying 15'
Søndag 25. februar I økt: 11:00 - 13:00 Felles oppvarming/bearbeid 30' Kamper med taktiske oppgaver 30' Fri fekting 45' Felles uttøying 15'	Søndag 25. februar II økt: 14:30 - 17:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Lagfekting, 3 kamper) Individuell uttøying 15'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274