



Treningssamling i Oslo for fektere i U15 og U13

Dato: 19-20 mai 2018.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

Deltakere (20):

BF: Jiayi Wen, Louise Smøraas, Olav Eikanger og Henning Karlsen. **BYF:** Chiara Kloster, Josefine Reinhardsen, Erik Hoff, Inge Sørum og Eirik Irgens-Jensen. **NJF:** Alexander Burum-Auensen, Gustav Göthlin og Henrik Walle. **NØF:** Marie Olsen Stenersen, Elias Draugedalen, Emil Draugedalen og Kasper Mathisen Heiberg. **STF:** Alexander Bakke, Emilis Krasikovas, Andreas Skogerbø og Didrik Nordtveit. **TTF:** Henrike Struck.

Trenere: Anna Rostkowska og Bartosz Piasecki.

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling:

1. Rostkowska, 2. Wen, Smøraas og Struck, 3. Draugedalen El, Draugedalen Em og Mathisen Heiberg, 4. Eikanger og Karlsen, 5. Bakke og Skogerbø, 6. Krasikovas og Nordtveit.

Økonomi:

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

Treningsplan:

Lørdag 19. mai I økt: 10:00 - 12:00 Felles oppvarming/benarbeid 20' Teknikk i par 30' Fri fekting 60' Felles uttøying 10'	Lørdag 19. mai II økt: 13:30 - 16:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 180' (Konkurransetrening, alle mot alle til 5 støt) Individuell uttøying 15' Lørdag 19. mai III økt: 16:30 - 18:00 Felles mat og QUIZ
Søndag 20. mai I økt: 10:00 - 12:00 Felles oppvarming/benarbeid 20' Fektegymnastikk 30' Fri fekting 60' Felles uttøying 10'	Søndag 20. mai II økt: 13:30 - 16:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 180' (Konkurransetrening, DE om alle plasser til 15 støt) Individuell uttøying 15'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274