



Treningssamling i Oslo

Dato: 31 august-2 september 2018.

Sted: Njårdhallen, Sørkedalsveien 106, 0378 Oslo.

Deltakere (24):

BF: Tomas Geitung, Fabian Alfheim, Jørgen Stormark, Truls Straumøy og Christoffer Stormark. **BYF:** Jens Sørum, Anton Ræder, Andreas Klaveness, Nicklas Aalrud, Samuel Stoknes, Ferdinand Eliassen, Emil Friis Ruud og Tord Fjermestad. **KF:** Benjamin Wilmot og Amund Karlsen. **NJF:** Benjamin Dahlbo, Arthur Grosse, Elias Heiervang, Ole Magnus Olkvam, Marcus Brobakken, Alexander Burum-Auensen og Gustav Göthlin. **NØF:** Elias Draugedalen. **STF:** Svend Markus Eeg.

Trenere: Frederic Roqueta og Anatoliy Herey.

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling:

1. Geitung og Alfheim, 2. Straumøy, Eeg og Draugedalen, 3. Stormark J. og Stormark C., 4. Wilmot og Karlsen.

Økonomi:

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

Treningsplan:

Fredag 31. august I økt: 19:00 - 21:00 Felles oppvarming 15' Fri fekting 90' Felles uttøying 15'	
Lørdag 1. september I økt: 10:00 - 12:00 Felles oppvarming/benarbeid 20' Kamper med taktiske oppgaver 30' Fri fekting 60' Felles uttøying 10'	Lørdag 18.november II økt: 13:30 - 16:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 5 støt, alle mot alle.) Individuell uttøying 15' Lørdag 18.november III økt: 16:00 - 17:00 Felles mat (pizza)
Søndag 2. september I økt: 10:00 - 12:00 Felles oppvarming/benarbeid 20' Kamper med taktiske oppgaver 30' Fri fekting 60' Felles uttøying 10'	Søndag 19.november 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