

Treningssamling i Gdansk GSF 12.-19.8.2018 - treningsplan

Trenere:

Samuil Kaminski (SK), Michal Adamek (MA)

Alders/treningsgrupper

1	Linn Birkeland	BF	23.11.1999	JKD	1	Tord Fjermestad	BYF	19.12.1996	SJH	1	Amund Karlsen	KF	20.02.2002	KUH
2	Islin Kuo	BF	23.08.2000	JKD	2	Ferdinand Eliassen	BYF	09.03.1998	SJH	2	Andreas Klaveness	BYF	02.03.2002	KUH
3	Solveig Hodneland	BF	23.07.2003	JKD	3	Emil Friis Ruud	BYF	03.09.1998	SJH	3	Christoffer Stormark	BF	24.03.2002	KUH
4	Louise Smøraas	BF	16.12.2003	JKD	4	Jens Sørum	BYF	14.01.1999	SJH	4	Benjamin Wilmot	KF	17.04.2002	KUH
5	Vilde Tengesdal	BF	05.01.2004	UD	5	Fabian Alfheim	BF	11.03.1999	SJH	5	Samuel Klouman Stoknes	BYF	25.04.2002	KUH
6	Maria Ageyeva	BF	28.02.2004	UD	6	Anton Ræder	BYF	18.06.1999	SJH	6	Andreas Skogerbø	StF	09.05.2003	KUH
7	Yiayi Wen	BF	20.07.2004	UD	7	Casper M. Bendiksen	BYF	19.06.1999	SJH	7	Olav Eikanger	BF	01.08.2003	KUH
8	Henrike Struck	TTF	01.01.2004	UD	8	Jesper Tellnes	BF	21.06.1999	SJH	8	Elias Draugedalen	NØF	04.09.2003	KUH
					9	Ivan Evensen	BYF	14.05.2000	SJH	9	Kasper Mathisen Heiberg	NØF	17.07.2004	KUH
					10	Tomas Geitung	BF	27.07.2000	SJH	10	Emil Draugedalen	NØF	03.01.2005	KUH
					11	Truls Straumøy	BF	09.09.2000	SJH					
					12	Casper Lorentzen	OF	25.09.2000	SJH					
					13	Svend Markus Eeg	StF	26.09.2000	SJH					
					14	Brage Dyrseth	BF	11.04.2001	SJH					

Ankomst Gdansk:

Tord Fjermestad - søndag 12. august kl. 14:45

BYF/OF/NØF/TTF/STF/BF – søndag 12. august kl. 18:10

KrF - søndag 12. august kl. 23:55

Avreise fra Gdansk:

Alle - søndag 19. august kl. 13:20.

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

Nattsøvn 22:30

Treningssamling i Gdansk GSF 12.-19.8.2018 - treningsplan

		I økt 10:00 - 12:00	II økt 15:00 - 18:00	III økt 20:30 - 22:00
	søn 12.8		ANKOMST, LOSJI	<u>21:00</u> Alle INFOMØTE , oppvarming, grunntrening MA&SK
07:30 MORGENTRIM	man 13.8	#JKD; 10:00-11:00 UD;K grunntrening, UH benarbeid MA / 11:00-12:00 kamper m/oppgaver SK	#JKD;UD 15:00-16:30 grunntrening, benarbeid MA / 16:30-18:00 kamper m/oppgaver SK	ALLE FEKTING m/protokoll, ind. leksjoner MA&SK
		#SJH 10:00-11:00 kamper m/oppgaver SK / 11:00-12:00 grunntrening, benarbeid MA	#SJH;KUH 15:00-16:30 kamper m/oppgaver SK /16:30- 18:00 grunntrening, benarbeid MA	
	tir 14.8	#JKD; 10:00-11:00 DU grunntrening, ballspill MA 11:00- 12:00 teknikk m/partner MA	#ALLE Oppvarming, kamptrening 5 støt & 15 støt, ind. leksjoner MA&SK	#ALLE FEKTING m/protokoll, ind. leksjoner MA&SK
		#SJH; 10:00-11.00 teknikk KUH m/partner SK 11:00- 12:00 grunntrening, ballspill SK		
	ons 15.8	#JKD; 10:00-11:00 teknikk UD;K MA/11:00-12:00 UH grunntrening SK	# ALLE - badetur/badeland/shopping	#ALLE FEKTING m/protokoll, ind. leksjoner MA&SK
		#SJH 10:00-11:00 grunntrening SK /11:00-12:00 teknikk MA		

Treningssamling i Gdansk GSF 12.-19.8.2018 - treningsplan

		I økt 10:00 - 12:00	II økt 15:00 - 18:00	III økt 20:30 - 22:00
07:30 MORGENTRIM	tor 16.8	#JKD; 10:00-12:00 SJH oppvarming, benarbeid, kamper m/oppgaver SK	#ALLE Oppvarming, kamptrening 5 støt & 15 støt, ind. leksjoner MA&SK	#ALLE FEKTING m/protokoll, ind. leksjoner MA&SK
		#UD; 10:00-12:00 KUH oppvarming, benarbeid, kamper m/oppgaver MA		
	fre 17.8	#ALLE Oppvarming, kamptrening 5 støt & 15 støt, ind. leksjoner MA&SK	# ALLE - bytur Gdansk 15:00-21:00	
	lør 18.8	#ALLE - FEKTEKONKURRANSE		
	søn 19.8	OPPRYDDING, AVREISE toget 11:19		