



Jentesamling i Bergen 15-16 september

Bergens Fekteklubb skal arrangere nasjonal jentesamling i Haukelandshallen, og det vil komme jentefektere fra hele landet.

Samlingen vil bli ledet av Anna Rostkowska fra Stavanger Fekteklubb

Egenandel kr. 500 dekker reise/opphold/ lunsj begge dager og fellesmiddag lørdag.

Program:

Lørdag 15. september

11.00	Frammøte
11.15 - 13.40	Koordineringsøvelser 20' Benarbeid 30' Fekting med oppgaver 90' Uttøyning 15'
13.30 - 14.30	Lunsj
14.30 - 15.15	Styrke og bevegelsestrening (OLT)
15.30 - 17.30	Kamptrening alle mot alle til 5 støt 120' Uttøyning 15'
19.00	Felles middag (Pizza/Pasta)

Søndag 16. september

09.00	Frammøte
09.30 - 11.30	Felles oppvarming 15' Benarbeid 40' Teknikk i par 40' Fri fekting 60' Uttøyning 15'
11.30 - 12.15	Lunsj
12.15 - 15.00	Individuell oppvarming 15' Kamptrening, DE om alle plasser til 15 støt 120' Uttøyning 15'