



Treningssamling i Oslo for fektere i U15 og U13

Dato: 28-30 september 2018.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

Deltakere (22):

BF: Vilde Tengesdal, Louise Smøraas, Jiayi Wen, Solveig Hodneland, Maria Ageyeva, Olav Eikanger og Henning Karlsen. **BYF:** Erik Hoff, Inge Sørum, Eirik Irgens-Jensen, Franz Philip Holmen. **NJF:** Alexander Burum-Auensen, Gustav Göthlin og Henrik Walle. **NØF:** Elias Draugedalen, Emil Draugedalen og Kasper Mathisen Heiberg. **STF:** Alexander Bakke, Andreas Skogerbø, Emilis Krasikovas og Didrik Nordtveit. **TTF:** Henrike Struck.

Trenere: Anna Rostkowska.

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling:

1. Eikanger og Karlsen, 2. Bakke og Skogerbø, 3. Krasikovas og Nordtveit, 4. Tengesdal, Hodneland og Wen, 5. Smøraas, Ageyeva og Struck, 6. Draugedalen El., Draugedalen Em. og Mathisen Heiberg, 7. Rostkowska.

Økonomi:

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

Treningsplan:

Fredag 28. september I økt: 19:00 - 21:00

Felles oppvarming/benarbeid 20'
Kamper med taktiske oppgaver 30'
Fri fekting 60'
Felles uttøying 10'

Lørdag 29. september I økt: 11:00 - 12:30 (utetrening)

Felles oppvarming/benarbeid 30'
Fektegymnastikk 30'
Ballspill 30'

Lunsj i kantinen 12:30

Lørdag 29. september II økt: 14:00 - 16:30

Individuell oppvarming 15'
Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 5 støt, alle mot alle.)
Individuell uttøying 15'

Pizza i kantinen 16:30

Lørdag 29. september III økt: 17:00 - 18:30

Semifinaler og finaler i Oslo Cup

Fredag 30. september I økt: 09:00 - 17:00

Ungdomsserien 2018/2019

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274