



Treningssamling i Oslo

Dato: 29-30 september 2018.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

Deltakere (22):

BF: Tomas Geitung, Fabian Alfheim, Jørgen Stormark og Truls Straumøy. **BYF:** Ferdinand Eliassen, Emil Friis Ruud, Jens Sørum og Andreas Klaveness. **NJF:** Benjamin Dahlbo og Arthur Grosse. **STF:** Svend Markus Eeg.

Estland: Ilian Bobrov, Andzej Gedzo og Nikita Palusaar. **Tyskland:** Julian Kolozik, Robert Schmier og Peter Bitsch. **Hong Kong:** Chak Hin Nicholas Chau, Kevin Wong og Ching Ho Li. **Nederland:** David van Nunen. **USA:** Todd Kozlowski.

Trenere: Bartosz Piasecki.

Hotell: Thon Hotell Ullevål Stadion, Sognsveien 77C, 0855 Oslo.

Romfordeling:

1. Geitung og Alfheim, 2. Straumøy, Stormark og Eeg.

Økonomi:

Ingen egenandel. NF står for reiseutgifter, hotell, trenerutgifter og salleie.

Treningsplan:

Lørdag 29. september I økt: 10:00 - 18:00 World Cup Satellitt - Oslo Cup 2018

Søndag 30. september I økt: 11:00 - 13:30 Individuell oppvarming/benarbeid 20' Fri fekting 120' Individuell uttøyning 10'	Søndag 30. september II økt: 15:00 - 16:30 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 60' (Treningskonkurranse til 5 støt) Individuell uttøyning 15'
---	--

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274