



Treningssamling i Oslo

Dato: 4-6 januar 2019.

Sted: Njårdhallen, Sørkedalsveien 106, 0378 Oslo.

Deltakere (24):

BF: Tomas Geitung, Fabian Alfheim, Jørgen Stormark, Truls Straumøy, Olav Eikanger, Henning Karlsen, Vilde Tengesdal, Jiayi Wen og Louise Smøraas. **BYF:** Andreas Klaveness, Nicklas Aalrud og Emil Friis Ruud. **KF:** Benjamin Wilmot og Amund Karlsen. **NJF:** Benjamin Dahlbo, Arthur Grosse, Elias Heiervang, Morten Westgaard, Ole Magnus Olkvam, Marcus Brobakken, Alexander Burum-Auensen. **NØF:** Elias Draugedalen. **STF:** Svend Markus Eeg. **TTF:** Henrike Struck.

Trenere: Frederic Roqueta.

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

**** Thon Hotel Storo, Vitaminveien 23, 0485 Oslo**

Romfordeling:

1. Geitung og Alfheim**, 2. Stormark og Straumøy, 3. Eeg og Draugedalen, 4. Eikanger og Karlsen, 5. Wilmot og Karlsen, 6. Tengesdal og Wen, 7. Smøraas og Struck.

Økonomi:

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

Treningsplan:

Fredag 4. januar I økt: 19:00 - 21:00

Felles oppvarming 15'

Fri fekting 90' - **Teori: Den nye passivitetsregelen!**

Felles uttøyning 15'

Lørdag 5. januar I økt: 10:00 - 12:00

Felles oppvarming/benarbeid 20'

Kamper med taktiske oppgaver 30'

Fri fekting 60'

Felles uttøyning 10'

Lørdag 5. januar II økt: 13:30 - 16:00

Individuell oppvarming 15'

Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 5 støt, alle mot alle.)

Individuell uttøyning 15'

Lørdag 5. januar III økt: 16:00 - 17:00

Felles mat.

Søndag 6. januar I økt: 10:00 - 12:00

Felles oppvarming/benarbeid 20'

Kamper med taktiske oppgaver 30'

Fri fekting 60'

Felles uttøyning 10'

Søndag 6. januar II økt: 13:30 - 16:00

Individuell oppvarming 15'

Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 15 støt, DE om alle plasser.)

Individuell uttøyning 15'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274