



Treningssamling i Oslo for fektere i U15 og U13

Dato: 5-6 oktober 2019.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

Deltakere (18):

BF: Agnes Bratlid, Tuva Haugsdal og Tone Karstensen. **BYF:** Viktor Jarl Hagen Breivik og Pranz Philip Pap Holmen. **NEIF:** Claribella Tallis. **NJF:** Elsa Hellebø, Tristan Moe Lumb og Mie Selinger. **NØF:** Emil Draugedalen. **STF:** Gianmaria De Vita, Filip Furenes, Emilis Krasikovas og Didrik Nordtveit. **TF:** Aleksander Malvik. **TTF:** Nora Ingebrigtsen Ustad, Henrike Struck og Jørgen Wittner.

Trener: Anna Rostkowska (lørdag) og Emil Friis Ruud (søndag)

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling:

1. Fauskanger og Karstensen, 2. Bratlid og Huagsdal, 3. Ingebrigtsen Ustad og Struck, 4. Krasikovas, Nordtveit og Draugedalen, 4. Furenes og De Vita.

Økonomi:

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

Treningsplan:

Lørdag 5. oktober I økt: 10:30 - 12:30 (utetrening) Felles oppvarming 20' Beinarbeid 20' Fektegymnastikk 20' Ballspill 60'	Lørdag 5. oktober II økt: 14:00 - 16:30 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 5 støt, alle mot alle.) Individuell uttøying 15' Lørdag 5. oktober III økt: 17:00-19:00 Felles mat og finaler Oslo Cup 18:00
Søndag 6. oktober I økt: 10:00 - 12:00 Felles oppvarming 20' Teknikk i par 30' Kamper med oppgaver 30' Fri fekting 40'	Søndag 6. oktober II økt: 13:00 - 15:30 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 15 støt, DE om alle plasser.) Individuell uttøying 15'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274