



Treningssamling i Oslo

Dato: 1-3 november 2019.

Sted: Njårdhallen, Sørkedalsveien 106, 0378 Oslo.

Deltakere (24):

BF: Tomas Geitung, Truls Straumøy, Olav Eikanger, Henning Karlsen, Vilde Tengesdal, Louise Smøraas og Jiayi Wen. **BYF:** Emil Friis Ruud og Andreas Klaveness. **NJF:** Benjamin Dahlbo, Marcus Brobakken, Ole Magnus Olkvam, Alexander Burum-Auensen, Gustav Göthlin, Henrik Walle og Armina Nukša. **NØF:** Elias Draugedalen, Kasper Mathisen Heiberg og Emil Draugedalen. **STF:** Svend Markus Eeg og Alexander Bakke. **TF:** Aleksander Malvik og Katherina Malvik. **TTF:** Henrike Struck.

Trener: Frederic Roqueta

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

Romfordeling:

1. Geitung og Straumøy, 2. Eikanger og Karlsen, 3. Tengesdal og Wen, 4. Smøraas og Struck, 5. Bakke og Mathisen Heiberg, 6. Draugedalen El. og Draugedalen Em.

Økonomi:

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

Treningsplan:

Fredag 1. november I økt: 19:00 - 21:00

Felles oppvarming 20'

Fri fekting 90'

Felles uttøying 10'

Lørdag 2. november I økt: 10:00 - 12:00

Felles oppvarming 20'

Beinarbeid 30'

Kamper med oppgaver 30'

Fri fekting 40'

Lørdag 2. november II økt: 13:30 - 16:00

Individuell oppvarming 15'

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

Individuell uttøying 15'

Lørdag 2. november III økt: 16:00

Felles mat

Søndag 3. november I økt: 10:00 - 12:00

Felles oppvarming 20'

Fektegymnastikk 30'

Kamper med oppgaver 30'

Fri fekting 40'

Søndag 3. november II økt: 13:30 - 16:00

Individuell oppvarming 15'

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

Individuell uttøying 15'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274