



## Treningssamling i Oslo for EM-deltakere

**Dato:** 18-20 februar 2019.

**Sted:** Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

**Deltakere (6 EM-deltakere + inviterte sparringspartnere):**

**Jenter:** Vilde Tengesdal og Louise Smøraas. **Gutter:** Elias Draugedalen, Ole Magnus Olkvam, Olav Eikanger, Andreas Klaveness og Marcus Brobakken.

**Trener:** Mariusz Piasecki

**Hotell:** Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

**Romfordeling:**

1. Tengesdal og Smøraas.

**Økonomi:**

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

**Treningsplan:**

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mandag 18. februar I økt: 14:00 - 16:00</b><br>Teknisk-taktisk trening 120'<br><br><b>Mandag 18. februar: 17:00</b><br>Felles middag | <b>Mandag 18. februar II økt: 19:30 - 21:30</b><br>Kamptrening 120'                                                            |
| <b>Tirsdag 19. februar I økt: 10:00 - 12:00</b><br>Teknisk-taktisk trening 120'                                                         | <b>Tirsdag 19. februar II økt: 14:00 - 16:00</b><br>Kamptrening 120'<br><br><b>Tirsdag 19. februar: 17:00</b><br>Felles middag |
| <b>Onsdag 20. februar I økt: 10:00 - 12:00</b><br>Teknisk-taktisk trening 120'                                                          | <b>Onsdag 20. februar II økt: 14:00 - 16:00</b><br>Kamptrening 120'<br><br><b>Onsdag 20. februar: 17:00</b><br>Felles middag   |

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274