



Treningssamling i Oslo for fektere i U15 og U13

Dato: 6-7 april 2019.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

Deltakere (21):

BF: Vilde Tengesdal, Jiayi Wen og Ada Sofie Gildernes. **BYF:** Chiara Kloster, Inge Sørum, Erik Hoff, Eirik Irgens-Jensen og Franz Philip Holmen. **NJF:** Elsa Hellebø, Leila Fatullaeva, Mie Selinger og Henrik Walle. **NEIF:** Claribella Tallis. **NØF:** Emil Draugedalen og Kasper Mathisen Heiberg. **STF:** Emilis Krasikovas, Didrik Nordtveit, Gianmaria De Vita og Filip Furenes. **TTF:** Henrike Struck og Jørgen Wittner.

Trener: Anna Rostkowska.

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling:

1. Rostkowska, 2. Tengesdal, Wen og Struck, 3. Krasikovas, Nordtveit og Wittner, 4. De Vita og Furenes, 5. Draugedalen og Mathisen Heiberg.

Økonomi:

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

Treningsplan:

Lørdag 6. april I økt: 10:00 - 12:30 Felles oppvarming/bearbeid 20' Fektegymnastikk 20' Bearbeid 20' Kamper med oppgaver 75' Uttøying 15'	Lørdag 6. april II økt: 14:00 - 16:30 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 5 støt, alle mot alle.) Individuell uttøying 15' Lørdag 6. april III økt: 17:00 Felles mat
Søndag 7. april I økt: 09:30 - 11:30 Felles oppvarming 20' Bearbeid 30' Teknikk i par 40' Fri fekting 30'	Søndag 19. november II økt: 12:30 - 15:00 Individuell oppvarming 15' Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 15 støt, DE om alle plasser.) Individuell uttøying 15'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274