



Treningssamling i Oslo

Dato: 23-25 august 2019.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

Deltakere (20):

BF: Fabian Alfheim, 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, Arthur Grosse, Marcus Vokes Brobakken, Ole Magnus Olkvam, Alexander Burum-Auensen, Gustav Göthlin og Armina Nukša. **NØF:** Elias Draugedalen. **STF:** Svend Markus Eeg. **TF:** Katherina Malvik.

Trener: Mariusz Piasecki. Deler av øktene vil bli ledet av kursdeltakere på Trener 1-kurset.

Hotell: Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, 0863 Oslo.

Romfordeling:

1. Geitung og Straumøy, 2. Alfheim og Eeg, 3. Eikanger, Karlsen og Draugedalen, 4. Tengesdal, Smøraas og Wen.

Økonomi:

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

Treningsplan:

Fredag 23. august I økt: 19:00 - 21:00 Oppvarming 20' Kamper med oppgaver 40' Fri fekting 60'	
Lørdag 24. august I økt: 11:00 - 13:30 Oppvarming/beinarbeid 30' Teknikk 60' Fri fekting 60'	Lørdag 24. august II økt: 15:00 - 17:30 Oppvarming/beinarbeid 30' Kamptrening 120' Lørdag 24. august III økt: 18:00 Felles mat
Søndag 25. august I økt: 10:00 - 12:00 Oppvarming/beinarbeid 30' Leksjoner og kamptrening 90' Søndag 25. august II økt: 12:00 - 14:00 Foredrag med idrettspsykolog Henrik Herrebrøden.	Søndag 25. august III økt: 14:00 - 16:30 Oppvarming 20' Kamper med oppgaver 40' Kamptrening 90'

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274