

Jentesamling i Bergen 14-15 september 2019

Bergens Fekteklubb skal arrangere nasjonal jentesamling i Haukelandshallen, og det vil komme jentefektere fra hele landet.

Samlingen vil bli ledet av Georgi Zazitski fra Bergens Fekteklubb

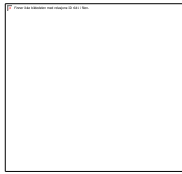
Program:

Lørdag 14. september

11.00	Frammøte
11.15 - 12.00	Oppvarming
12.00 - 13.30	Teknisk trening / Fri fekting
13.30 - 14.30	Lunsj
14.30 - 15.15	Styrke og bevegelsestrening (For de under 15)
14.30 - 15.15	Anti-Doping (For de over 15)
15.30 - 16.30	Fri fekting / Teknisk trening
16.30 - 17.00	Uttøying

Søndag 15. september

09.00	Frammøte
09.15 - 10.00	Oppvarming
10.00 - 12.00	Teknisk trening / fri fekting
12.00 - 13.00	Lunsj
13.00 - 15.00	Teknisk trening / fri fekting
15.00 - 15.30	Pause
15.30 - 16.30	Teknisk trening / fri fekting
16.30 - 17.00	Uttøying



Regional ungdomssamling i Bergen 14-15 september 2019

Bergens Fektekklubb skal arrangere regional ungdomssamling for vestlandet i Haukelandshallen.

Samlingen vil bli ledet av Vitaliy Ageyev fra Bergens Fektekklubb

Program:

Lørdag 14. september

11.00	Frammøte
11.15 - 12.00	Oppvarming
12.00 - 13.30	Teknisk trening / Fri fekting
13.30 - 14.30	Lunsj
14.30 - 15.15	Styrke og bevegelighetstrening (For de under 15)
14:30 - 15.15	Anti-Doping (For de over 15)
15.30 - 16.30	Teknisk trening / Fri fekting)
16.30 - 17.00	Uttøying

Søndag 15. september

09.00	Frammøte
09.15 - 10.00	Oppvarming
10.00 - 12.00	Teknisk trening / fri fekting
12.00 - 13.00	Lunsj
13.00 - 15.00	Teknisk trening / fri fekting
15.00 - 15.30	Pause
15.30 - 16.30	Teknisk trening / fri fekting
16.30 - 17.00	Uttøying