



Treningssamling i Oslo

Dato: 3-5 januar 2020.

Sted: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

Deltakere (20):

BF: Tomas Geitung, Truls Straumøy, Fabian Alfheim, Olav Eikanger, Henning Karlsen, Vilde Tengesdal, Louise Smøraas og Jiayi Wen. **BYF:** Emil Friis Ruud. **NJF:** Marcus Brobakken, Ole Magnus Olkvam, Arthur Grosse, Alexander Burum-Auensen og Henrik Walle. **NØF:** Elias Draugedalen og Emil Draugedalen. **STF:** Svend Markus Eeg og Alexander Bakke. **TF:** Katherina Malvik og Aleksander Malvik.

Trener: Mariusz Piasecki

Hotell: Scandic Sjølyst, Sjølyst plass 5, 0212 Oslo.

Romfordeling:

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

Økonomi:

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

Treningsplan:

Fredag 3. januar I økt: 19:00 - 21:00

Individuell oppvarming og beinarbeid 30'

Fri fekting 75'

Individuell uttøying 15'

Lørdag 4. januar I økt: 10:30 - 13:00

Felles oppvarming og ballspill 30'

Beinarbeid 30'

Teknikk med partner 90'

Lørdag 4. januar II økt: 15:00 - 17:30

Felles oppvarming og ballspill 30'

Kamper med oppgaver 90'

Fri fekting 30'

Lørdag 4. januar III økt: 18:00

Felles mat

Søndag 5. januar I økt: 10:00 - 12:30

Felles oppvarming og beinarbeid 30'

Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 5 støt)

Søndag 5. januar II økt: 13:30 - 16:00

Individuell oppvarming 30'

Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 15 støt)

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274