



## Treningssamling i Oslo

**Dato:** 21-23 august 2020.

**Sted:**

Treningsgruppe 1: Njårdhallen, Sørkedalsveien 106, 0378 Oslo

Treningsgruppe 2: Bygdøhus, Huk Aveny 45, 0287 Oslo.

**Deltakere:**

(FHI: Gruppestørrelse begrenses til maks 20 personer)

Treningsgruppe 1: **BF:** ~~Tomas Geitung, Truls Straumøy~~, Olav Eikanger, Henning Karlsen, Vilde Tengedal, Louise Smøraas og Jiayi Wen. **BYF:** Emil Friis Ruud og Chiara Kloster. **NJF:** Benjamin Humlen Dahlbo, Marcus Brobakken, Ole Magnus Olkvam, Alexander Burum-Auensen, Armina Nukša og Leila Fatullaeva. **NØF:** Elias Draugedalen. **STF:** ~~Svend Markus Eeg~~. **TF:** Katherina Malvik. **TTF:** Henrike Struck.

Treningsgruppe 2: **BYF:** Inge Sørsum, Erik Hoff og Franz Philip Holmen. **NJF:** Henrik Walle og Benjamin Grinnen. **NØF:** Emil Draugedalen og Kasper Mathisen Heiberg. **STF:** Emilis Krasikovas og Didrik Nordtveit. **TF:** Aleksander Malvik. **Trener 2-kurs:** 9 personer.

**Trenere:** Frederic Roqueta og Mariusz Piasecki

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

**Romfordeling:**

1. Eikanger og Karlsen, 2. Tengedal og Wen, 3. Smøraas og Struck, 4. Nordtveit og Krasikovas, 5. Draugedalen og Heiberg.

**Økonomi:**

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

**Treningsplan:**

**Fredag 21. august I økt: 19:00 - 21:00**

Oppvarming 20' Beinarbeid 20' Fri fekting 70' Individuell uttøying 10'

**Lørdag 22. august I økt: 11:00 - 13:00**

Oppvarming 20' Beinarbeid 20' Fri fekting 70' Individuell uttøying 10'

**Lørdag 22. august II økt: 14:30 - 17:00**

Individuell oppvarming og beinarbeid (stevneforberedelse) 30'  
Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 5 støt)

Felles pizza

**Søndag 23. august I økt: 10:00 - 12:00**

Oppvarming 20' Beinarbeid 20' Fri fekting 70' Individuell uttøying 10'

**Lørdag 23. august II økt: 13:30 - 16:00**

Individuell oppvarming og beinarbeid (stevneforberedelse) 30'  
Kamptrening 120' (Treningskonkurranse til 15 støt)

Sportslig leder Bartosz Piasecki 911 21 274