



**OSLO
FEKTEKLUB**
stiftet 1906

TRENINGSPLAN FOM HØSTEN 2021

FLERBRUKSHALLEN, 3 ETASJE I KUBEN YRKESARENA

Rev:26.8.2021

TIME	TID	MANDAG	MANDAG	TIRSDAG	TORSdag	TORSdag	FREDAG
		FLERBRUKSHALLEN	FLERBRUKSHALLEN	FLERBRUKSHALLEN	FLERBRUKSHALLEN	FLERBRUKSHALLEN	FLERBRUKSHALLEN
		Trener Federico	Trener Federico	Trener; Joel O/ Federico	Trener; Joel O/ Federico	Trener; Joel O/ Federico	
Start	17.30						
START	18.00	Satsningsgruppe			Barnegruppe tom. 11 år 7		Fri fekting Alle
	18.30	Satsningsgruppe			Barnegruppe tom. 11 år 7		Fri fekting Alle
	19.00	Satsningsgruppe	Voksne og Ungdom 16 år fom	Ungdom fom 12 - tom. 16 ÅR	Barnegruppe tom. 11 år 7	Ungdom fom 12 - tom. 16 ÅR	Fri fekting Alle
START	19.30	Fri fekting ungdom og voksne	Voksne og Ungdom 16 år fom	Ungdom fom 12 - tom. 16 ÅR	Disp/ rydding	Ungdom fom 12 - tom. 16 ÅR	Uttøyning/ rydding
	20.00	Fri fekting ungdom og voksne	Voksne og Ungdom 16 år fom	Ungdom fom 12 - tom. 16 ÅR		Ungdom fom 12 - tom. 16 ÅR	Disp/ rydding
	20.30	Fri fekting ungdom og voksne	Uttøyning/ Rydding	Uttøyning/ rydding		Uttøyning/ rydding	

	21.00						
		Disp/ rydding	Disp/ rydding	Disp/ rydding		Disp/ rydding	
SLUTT	21.30						

NB *Hallens åpningstider følger skoleåret.*