

## Treningsplan høsten 2011

**Grad:** 6. Gup – 4. Gup  
**Dag:** Tirsdag & Torsdag  
**Klokkeslett:** 17:30 - 18:30

**Partiansvarlig:** Anita Moe Larsen  
**Instruktører:** Anita Moe Larsen & Ole Berdal  
**Hjelpeinstruktører:** Charlotte, Stig Magne, Jone og Andreas D.

|                                                  |                                                     |                                                        |                                                             |                                                     | Tirs 23.08                                                           | Tors 25.08                                                        | Tirs 30.08                                                  |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                     |                                                        | <b>Hovedemne</b><br>sekundær emne<br><br>TEMA for treningen |                                                     | <b>Spark</b><br>Gruntek.<br><br>Koordinasjon                         | <b>Arr sparring</b><br>Gruntek.<br><br>Styrke                     | <b>Mønster</b><br>Stillinger<br><br>Utholdenhet             |
| Tors 01.09                                       | Tirs 06.09                                          | Tors 08.09                                             | Tirs 13.09                                                  | Tors 15.09                                          | Tirs 20.09                                                           | Tors 22.09                                                        | Tirs 27.09                                                  |
|                                                  |                                                     | <b>Selvforsvar</b><br>Arr. Sparring<br><br>Utholdenhet | <b>Intro sparring</b><br>Stillinger<br><br>Styrke           | <b>Spark/firv.</b><br>Gruntek<br><br>Sinewave       | <b>Gruntek.</b><br>Mønster<br><br>Koordinasjon                       | <b>Mønster</b><br>Arr. Sparring<br><br>Utholdenhet                | <b>Spark</b><br>Intro sparring<br><br>Styrke                |
| Tors 29.09                                       | Tirs 04.10                                          | Tors 06.10                                             | Tirs 11.10                                                  | Tors 13.10                                          | Tirs 18.10                                                           | Tors 20.10                                                        | Tirs 25.10                                                  |
| <b>Selvforsvar</b><br>Mønster<br><br>Utholdenhet | <b>HØSTFERIE</b>                                    | <b>HØSTFERIE</b>                                       | <b>Mønster</b><br>Gruntek<br><br>Koordinasjon               | <b>Arr. Sparring</b><br>Firevendinger<br><br>Styrke | <b>Firevendinger</b><br>Selvforsvar<br><br>Balanse                   | <b>Gruntek og still.</b><br>Fall teknikk, volt<br><br>Utholdenhet | <b>Spark/firv.</b><br>Koordinasjon<br>(mye lek)<br>Sinewave |
| Tors 27.10                                       | Tirs 01.11                                          | Tors 03.11                                             | Tirs 8.11                                                   | Tors 10.11                                          | Tirs 15.11                                                           | Tors 17.11                                                        | Tirs 22.11                                                  |
| <b>Gruntek.</b><br>Mønster<br><br>Balanse        | <b>Mønster</b><br>Arr. Sparring<br><br>Koordinasjon | <b>Spark</b><br>Intro sparring<br><br>Utholdenhet      | <b>Mønster</b><br>Gruntek<br><br>Styrke                     | <b>Selvforsvar</b><br>Gruntek.<br><br>Sinewave      | <b>Arr. Sparring</b><br>Styrke/martial arts<br>Teori<br>Koordinasjon | <b>Arr. Sparring</b><br>Blokker<br><br>Utholdenhet                | <b>Gruntek.</b><br>Firevendinger<br><br>Styrke              |
| Tors 24.11                                       | Tirs 29.11                                          | Tors 01.12                                             | Tirs 06.12                                                  | Tors 08.12                                          | Tirs 13.12                                                           | Tors 15.12                                                        |                                                             |
| <b>Mønster</b><br>Mønster<br><br>Utholdenhet     | <b>Firevendinger</b><br>Selvforsvar<br><br>Styrke   | <b>Arr. Sparring</b><br>Gruntek.<br><br>Sinewave       | <b>Graderings</b><br>trening                                | <b>Graderings</b><br>trening                        | <b>GRADERING</b><br>KL 18:00                                         | <b>Juleferie</b>                                                  |                                                             |
|                                                  |                                                     |                                                        |                                                             |                                                     |                                                                      |                                                                   |                                                             |