

Treningsplan våren 2010

Grad: Barn 2
Klokkeslett: 17:30
 18:30

Instruktører: Elias og Ole

Kommentarer:

Planen er en generell oversikt over noen hovedtema på treningene. Eksakt innhold på hver trening vil kunne variere noe i forhold til planen.

2010-01-05	2010-01-07	2010-01-12	2010-01-14	2010-01-19	2010-01-21
Grunntek/Mønst Stillinger	Mønster Spark 4.vendinger	Arrangert Fotsparring Styrke	Selvforvar Utholdenhet	Grunntek/Mønst Stillinger Bevegelse	Mønster Spark Spesialteknikk
2010-01-26	2010-01-28	2010-02-02	2010-02-04	2010-02-09	2010-02-11
Arrangert Styrke	Selvforvar Utholdenhet	Grunntek/Mønst kontring	Mønster Spark	Arrangert Styrke	Selvforvar Utholdenhet
2010-02-16	2010-02-18	2010-02-23	2010-02-25	2010-03-02	2010-03-04
Grunntek/Mønst Vendinger Sparring	Mønster Spark	Arrangert Styrke	Selvforvar Utholdenhet	Grunntek/Mønst annsetninger	Mønster Spark
2010-03-09	2010-03-11	2010-03-16	2010-03-18	2010-03-23	2010-03-25
Arrangert Styrke	Selvforvar Utholdenhet	Grunntek/Mønst Balanse	Mønster Spark	Arrangert Fotsparring Styrke	Selvforvar Utholdenhet
2010-03-30	2010-04-01	2010-04-06	2010-04-08	2010-04-13	2010-04-15
Grunntek/Mønst Spark i mønster Sparring Timing	Mønster Spark	Arrangert Styrke	Selvforvar Utholdenhet	Grunntek/Mønst Sinus Tilpasse avstand	Mønster Spark
2010-04-20	2010-04-22	2010-04-27	2010-04-29	2010-05-04	2010-05-06
Arrangert Fotsparring Styrke	Selvforvar Utholdenhet	Grunntek/Mønst Motion Bevegelse	Mønster Spark	Arrangert Modellsparring Styrke	Selvforvar Utholdenhet
2010-05-11	2010-05-13	2010-05-18	2010-05-20	2010-05-25	2010-05-27
Grunntek/Mønst Sparring	Mønster Spark	Arrangert Styrke	Selvforvar Utholdenhet	Grunntek/Mønst Timing	Mønster Spark

