

Treningsplan vinter/vår 2012

Grad: Nye voksne **Instruktører:** Jon Olav / Jan Ove og Arild
Klokkeslett: 20:00 John og Carsten
21:30

Kommentarer:

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

2012-01-02	2012-01-04	2012-01-09	2012-01-11	2012-01-16	2012-01-18
Mønster Grunnteknikk Spark	Spark Grunnteknikk Arrangert sparring	Grunnteknikk Arrangert sparring Spark	Selvforvar Spark Grunnteknikk	Mønster Selvforvar Spark	Spark Arrangert sparring Selvforvar
2012-01-23	2012-01-25	2012-01-30	2012-02-01	2012-02-06	2012-02-08
Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforvar Grunnteknikk Spark	Arrangert sparring Spark Mønster	Mønster Grunnteknikk Spark	Spark Grunnteknikk Arrangert sparring	Grunnteknikk Arrangert sparring Spark
2012-02-13	2012-02-15	2012-02-20	2012-02-22	2012-02-27	2012-02-29
Selvforvar Spark Grunnteknikk	Mønster Selvforvar Spark	Spark Arrangert sparring Selvforvar	Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforvar Grunnteknikk Spark	Arrangert sparring Spark Mønster
2012-03-05	2012-03-07	2012-03-12	2012-03-14	2012-03-19	2012-03-21
Mønster Grunnteknikk Spark	Spark Grunnteknikk Arrangert sparring	Grunnteknikk Arrangert sparring Spark	Selvforvar Spark Grunnteknikk	Mønster Selvforvar Spark	Spark Arrangert sparring Selvforvar
2012-03-26	2012-03-28	2012-04-02	2012-04-04	2012-04-09	2012-04-11
Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforvar Grunnteknikk Spark	Arrangert sparring Spark Mønster	Mønster Grunnteknikk Spark	Spark Grunnteknikk Arrangert sparring	Grunnteknikk Arrangert sparring Spark
2012-04-16	2012-04-18	2012-04-23	2012-04-25	2012-04-30	2012-05-02
Selvforvar Spark Grunnteknikk	Mønster Selvforvar Spark	Spark Arrangert sparring Selvforvar	Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforvar Grunnteknikk Spark	Arrangert sparring Spark Mønster
2012-05-07	2012-05-09	2012-05-14	2012-05-16	2012-05-21	2012-05-23
Mønster Grunnteknikk Spark	Spark Grunnteknikk Arrangert sparring	Grunnteknikk Arrangert sparring Spark	Selvforvar Spark Grunnteknikk	Mønster Selvforvar Spark	Spark Arrangert sparring Selvforvar
2012-05-28	2012-05-30	2012-06-04	2012-06-06	2012-06-11	2012-06-13
Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforvar Grunnteknikk Spark	Arrangert sparring Spark Mønster	Mønster Grunnteknikk Spark	Spark Grunnteknikk Arrangert sparring	Grunnteknikk Arrangert sparring Spark

