

Treningsplan våren 2010

Grad: Nye voksne **Instruktører:** Jon Olav og Jan Ove
Klokkeslett: 18:30
 20:00

Kommentarer:

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

2010-01-04	2010-01-06	2010-01-11	2010-01-13	2010-01-18	2010-01-20
Spark	Grunnteknikk	Mønster	Grunnteknikk	Selvforvar	Arrangert sparring
Mønster	Spark	Spark	Mønster	Spark	Selvforvar
2010-01-25	2010-01-27	2010-02-01	2010-02-03	2010-02-08	2010-02-10
Grunnteknikk	Arrangert sparring	Selvforvar	Grunnteknikk	Mønster	Spark
Mønster	Spark	Mønster	Arrangert sparring	Arrangert sparring	Selvforvar
2010-02-05	2010-02-17	2010-02-27	2010-02-24	2010-03-01	2010-03-03
Grunnteknikk	Selvforvar	Arrangert sparring	Grunnteknikk	Selvforvar	Spark
Spark	Mønster	Spark	Arrangert sparring	Mønster	Selvforvar
2010-03-08	2010-03-10	2010-03-15	2010-03-17	2010-03-22	2010-03-24
Grunnteknikk	Mønster	Spark	Arrangert sparring	Generalprøve	EKSAMEN
Mønster	Arrangert sparring	Selvforvar	Mønster		
2010-04-07	2010-04-12	2010-04	1900-01-14	2010-04-19	2010-04-21
Grunnteknikk	Grunnteknikk	Mønster	Arrangert sparring	Grunnteknikk	Mønster
Spark	Mønster	Arrangert sparring	Selvforvar	Spark	Spark
2010-04-26	2010-04-28	2010-05-03	2010-05-05	2010-05-10	2010-05-12
Selvforvar	Mønster	Arrangert sparring	Grunnteknikk	Spark	Grunnteknikk
Spark	Selvforvar	Mønster	Selvforvar	Mønster	Selvforvar
2010-05-19	2010-05-26	2010-05-31	2010-06-02	2010-06-03	2010-06-09
Arrangert sparring	Spark	Mønster	Generalprøve	EKSAMEN	
Spark	Selvforvar	Arrangert sparring			

