

Treningsplan våren 2010

Grad: VG1+2. 7.-4. gup **Instruktører:** Tonje og Hans
Dag: Tirsdag og torsdag
Klokkeslett: 18:30
 20:00

NB! Husk alltid å ha med sparringsutstyr!!!

TEMA

Vi vil kjøre tema-trening i selvforsvar, spark, mønster og sparring.

Følg med på treningsplanen når tematreningene er og om du skal ha med annet treningstøy.

Kommentarer:

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

Teori (1. punkt) er 5 minutter med info og spørsmål innen ulike temaer.

2010-04-06	2010-04-08	2010-04-13	2010-04-15	2010-04-20	2010-04-22
<p>Tema Mønster</p>	<p>Tema Sparring</p>	<p>Teori: finter Selvforsvar Utholdenhet</p>	<p>Teori: konkurranseregler Grunntek/Mønster Spark i mønster Sparring Timing</p>	<p>Teori: spenst Mønster Sinus Sparring Tilpasse avstand Styrke: 5, 6, 22</p>	<p>Teori: dynamikk Arrangert sparring Styrke Styrke: 1, 2, 3, 10, 12, 15, 22 Utholdenhet: 37 Bevegelighet: 1, 2, 3, 5, 8</p>
2010-04-27	2010-04-29	2010-05-04	2010-05-06	2010-05-11	2010-05-18
<p>Teori: balanse Grunntek/Mønster Spark Styrke: 5, 6, 22 Utholdenhet: 40 Bevegelighet: 1, 2, 3, 5, 8</p>	<p>Teori: grunnprinsippene Selvforsvar Utholdenhet/pads Styrke: 1, 2, 3, 10, 12, 15, 22 Utholdenhet: 37 Bevegelighet: 1, 2, 3, 5, 8</p>	<p>Teori: balansebrytning Mønster Motion Sparring Bevegelse Styrke: 5, 6, 10, 15, 22 Utholdenhet: 37 Bevegelighet: 1, 2, 3, 5, 8</p>	<p>Teori: bevegelse Arrangert sparring Styrke Styrke: 1, 2, 3, 10, 12, 15, 22 Utholdenhet: 37 Bevegelighet: 1, 2, 3, 5, 8</p>	<p>Teori: eden Grunntek/Mønster Spark Styrke: 1, 2, 3, 10, 12, 15, 22 Utholdenhet: 40 Bevegelighet: 1, 2, 3, 5, 8</p>	<p>Teori: kroppsspråk Selvforsvar Utholdenhet/pads Styrke: 1, 2, 3, 10, 12, 15, 22 Utholdenhet: 40 Bevegelighet: 1, 2, 3, 5, 8</p>
2010-05-20	2010-05-25	2010-05-27	2010-06-01		
<p>Teori: konkurranseregler Grunntek/Mønster Sparring Taktikk Styrke: 5, 6, 10, 15, 22 Utholdenhet: 37 Bevegelighet: 1, 2, 3, 5, 8</p>	<p>Teori: fleksibilitet Mønster Spark Styrke: 1, 2, 3, 10, 12, 15, 22 Bevegelighet: 1, 2, 3, 5, 8</p>	<p>Teori: eksplisivitet Prøve gradering Hele pensum</p>	<p>Teori: utholdenhet Prøvegradering Hele pensum</p>	<p>Gradering torsdag 3. juni</p>	