

## Treningsplan våren 2010

**Grad:** VG3                      **Instruktører:** Jørgen og Ingar  
**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.

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

<b>2010-01-04</b> Teori: kombinasjoner <b>Grunntek/Mønst</b> Stillinger <b>Sparring</b> Serier	<b>2010-01-06</b> Teori: kraft <b>Mønster</b>  <b>Spark</b> 4.vendinger	<b>2010-01-11</b> Teori: selvforsvar <b>Arrangert</b> Fotsparring <b>Styrke</b>	<b>2010-01-13</b> Teori: selvforsvar <b>Selvforsvar</b>  <b>Utholdenhet</b>	<b>2010-01-18</b> Teori: timing <b>Grunntek/Mønst</b> Stillinger <b>Sparring</b> Bevegelse	<b>2010-01-20</b> Teori: spark <b>Mønster</b>  <b>Spark</b> Spesialteknikk
<b>2010-01-25</b> Teori: styrketrening <b>Arrangert</b>  <b>Styrke</b>	<b>2010-01-27</b> Teori: push/pull <b>Selvforsvar</b>  <b>Utholdenhet</b>	<b>2010-02-01</b> Teori: kontring <b>Grunntek/Mønst</b> fraspark <b>Sparring</b> kontring	<b>2010-02-03</b> Teori: tøying <b>Mønster</b>  <b>Spark</b>	<b>2010-02-08</b> Teori: holdning <b>Arrangert</b> 1-steg <b>Styrke</b>	<b>2010-02-10</b> Teori: treffpunkt <b>Selvforsvar</b>  <b>Utholdenhet</b>
<b>2010-02-05</b> Teori: kontringer <b>Grunntek/Mønst</b> Vendinger <b>Sparring</b> Angrep	<b>2010-02-17</b> Teori: rytme <b>Mønster</b>  <b>Spark</b>	<b>2010-02-27</b> Teori: aktivt og næ selv <b>Arrangert</b> 1-steg fri <b>Styrke</b>	<b>2010-02-24</b> Teori: mental trening <b>Selvforsvar</b>  <b>Utholdenhet</b>	<b>2010-03-01</b> Teori: utvikling <b>Grunntek/Mønst</b> Kryssinger <b>Sparring</b> Slagkombinasjoner	<b>2010-03-03</b> Teori: akt/pass selvfors <b>Mønster</b>  <b>Spark</b>
<b>2010-03-08</b> Teori: timing <b>Arrangert</b> Tradisjonell <b>Styrke</b>	<b>2010-03-10</b> Teori: spark <b>Selvforsvar</b>  <b>Utholdenhet</b>	<b>2010-03-15</b> Teori: kosthold <b>Grunntek/Mønst</b> Balanse <b>Sparring</b> Sparkkombinasjon	<b>2010-03-17</b> Teori: stress <b>Mønster</b>  <b>Spark</b>	<b>2010-03-22</b> Teori: spenst <b>Arrangert</b> Fotsparring <b>Styrke</b>	<b>2010-03-24</b> Teori: stillinger <b>Selvforsvar</b>  <b>Utholdenhet</b>
<b>2010-04-07</b> Teori: forb. gradering <b>Grunntek/Mønst</b> Spark i mønster <b>Sparring</b> Timing	<b>2010-04-12</b> Teori: eden <b>Mønster</b>  <b>Spark</b>	<b>2010-04</b> Teori: sats <b>Arrangert</b> 1-steg <b>Styrke</b>	<b>1900-01-14</b> Teori: finter <b>Selvforsvar</b>  <b>Utholdenhet</b>	<b>2010-04-19</b> Teori: spenst <b>Grunntek/Mønst</b> Sinus <b>Sparring</b> Tilpasse avstand	<b>2010-04-21</b> Teori: dynamikk <b>Mønster</b>  <b>Spark</b>
<b>2010-04-26</b> Teori: balanse <b>Arrangert</b> Fotsparring <b>Styrke</b>	<b>2010-04-28</b> Teori: grunnprinsippene <b>Selvforsvar</b>  <b>Utholdenhet</b>	<b>2010-05-03</b> Teori: balansebrytning <b>Grunntek/Mønst</b> Motion <b>Sparring</b> Bevegelse	<b>2010-05-05</b> Teori: bevegelse <b>Mønster</b>  <b>Spark</b>	<b>2010-05-10</b> <b>Arrangert</b> Modellsparring <b>Styrke</b>	<b>2010-05-12</b> <b>Selvforsvar</b>  <b>Utholdenhet</b>
<b>2010-05-19</b> <b>Grunntek/Mønst</b>  <b>Sparring</b> Taktikk	<b>2010-05-26</b> <b>Mønster</b>  <b>Spark</b>	<b>2010-05-31</b> <b>Arrangert</b> 1-steg <b>Styrke</b>	<b>2010-06-02</b> <b>Selvforsvar</b>  <b>Utholdenhet</b>	<b>2010-06-07</b> <b>Grunntek/Mønst</b>  <b>Sparring</b> Timing	<b>2010-06-09</b> <b>Mønster</b>  <b>Spark</b>

