

Treningsplan høst 2011

Grad: Nye voksne **Instruktører:** Jon Olav / Jan Ove og Arild
Klokkeslett: 20:00 John og Thomas
 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.

2011-08-22	2011-08-24	2011-08-29	2011-08-31	2011-09-05	2011-09-07
Mønster Grunnteknikk Spark	Spark Grunnteknikk Arrangert sparring	Grunnteknikk Arrangert sparring Spark	Selvforvar Spark Grunnteknikk	Mønster Selvforvar Spark	Spark Arrangert sparring Selvforvar
2011-09-12	2011-09-14	2011-09-19	2011-09-21	2011-09-26	2011-09-28
Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforvar Grunnteknikk Spark	Arrangert sparring Spark Mønster	Mønster Grunnteknikk Spark	Spark Grunnteknikk Arrangert sparring	Grunnteknikk Arrangert sparring Spark
2011-10-03	2011-10-05	2011-10-10	2011-10-12	2011-10-17	2011-10-19
Høstferie Fellestrening	Høstferie Fellestrening	Spark Arrangert sparring Selvforvar	Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforvar Grunnteknikk Spark	Arrangert sparring Spark Mønster
2011-10-24	2011-10-26	2011-10-31	2011-11-02	2011-11-07	2011-11-09
Mønster Grunnteknikk Spark	Spark Grunnteknikk Arrangert sparring	Grunnteknikk Arrangert sparring Spark	Selvforvar Spark Grunnteknikk	Mønster Selvforvar Spark	Spark Arrangert sparring Selvforvar
2011-11-14	2011-11-16	2011-11-21	2011-11-23	2011-11-28	2011-11-30
Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforvar Grunnteknikk Spark	Arrangert sparring Spark Mønster	Mønster Grunnteknikk Spark	Spark Grunnteknikk Arrangert sparring	Grunnteknikk Arrangert sparring Spark
2011-12-05	2011-12-07	2011-12-12	2011-12-14		
Selvforvar Spark	Mønster Arrangert sparring	Generalprøve	EKSAMEN		

