



Treningsplan Vårsemester 2012

Parti: VG1-2

Instruktører: Knut og Hans

Klokkeslett: 18.30-20.00

Hjelpeinstruktører: Joakim og Elise

Sted: Kirkeveien 59

Tirsdag 24.1	Torsdag 26.1	Tirsdag 31.1	Torsdag 2.2
Sparring Spark	Spark Arr sparring	Mønster Ho Sin Sul	Mønster Spark
Tirsdag 7.2	Torsdag 9.2	Tirsdag 14.2	Torsdag 16.2
Ho Sin Sul Spark	Sparring Sparring	Arr sparring Mønster	Spark Arr sparring
Tirsdag 21.2	Torsdag 23.2	Tirsdag 28.2	Torsdag 1.3
Vinterferieuke med fellestrening Informasjon på kampkunst.no		Ho Sin Sul Spark	Arr sparring Mønster
Tirsdag 6.3	Torsdag 8.3	Tirsdag 13.3	Torsdag 15.3
Mønster Ho Sin Sul	Mønster Arr sparring	Sparring Sparring	Arr sparring Spark
Tirsdag 20.3	Torsdag 22.3	Tirsdag 27.3	
Graderingsrelatert	Graderingsrelatert	Gradering Jr/Sr	