

# Treningsplan høst 2021



**Parti:** Voksne/ungdom videregående 2

**Når:** Tirsdag kl 19.30 – 21.00 og Torsdag kl 19.30 – 21.00

**Instruktør:** Julian (mob:47897489) og Ronny (mob: 91770169)

Tirsdag 17.08	Torsdag 19.08	Tirsdag 24.08	Torsdag 26.08	Tirsdag 31.08	Torsdag 02.09
<b>Grunnteknikk</b> <b>Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring</b> <b>Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster</b> <b>Spark</b> Styrke	<b>Grunnteknikk</b> <b>Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring</b> <b>Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster</b> <b>Spark</b> Styrke
Tirsdag 07.09	Torsdag 09.09	Tirsdag 14.09	Torsdag 16.09	Tirsdag 21.09	Torsdag 23.09
<b>Grunnteknikk</b> <b>Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring</b> <b>Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster</b> <b>Spark</b> Styrke	<b>Grunnteknikk</b> <b>Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring</b> <b>Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster</b> <b>Spark</b> Styrke
Tirsdag 28.09	Torsdag 30.09	Tirsdag 05.10	Torsdag 07.10	Tirsdag 12.10	Torsdag 14.10
<b>Grunnteknikk</b> <b>Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring</b> <b>Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>HØSTFERIE</b>	<b>HØSTFERIE</b>	<b>Arr. Sparring</b> <b>Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster</b> <b>Spark</b> Styrke
Tirsdag 19.10	Torsdag 21.10	Tirsdag 26.10	Torsdag 28.10	Tirsdag 02.11	Torsdag 04.11
<b>Grunnteknikk</b> <b>Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring</b> <b>Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster</b> <b>Spark</b> Styrke	<b>Grunnteknikk</b> <b>Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring</b> <b>Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster</b> <b>Spark</b> Styrke
Tirsdag 09.11	Torsdag 11.11	Tirsdag 16.11	Torsdag 18.11	Tirsdag 23.11	Torsdag 25.11
<b>Grunnteknikk</b> <b>Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring</b> <b>Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster</b> <b>Spark</b> Styrke	<b>Grunnteknikk</b> <b>Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring</b> <b>Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster</b> <b>Spark</b> Styrke
Tirsdag 30.12	Torsdag 02.12	Tirsdag 07.12	Torsdag 09.12	Tirsdag 14.12	Torsdag 16.12
<b>Grunnteknikk</b> <b>Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring</b> <b>Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster</b> <b>Spark</b> Styrke	Graderings- pensum	<b>GRADERING</b>	<b>JULEFERIE</b>

## PENSUM SENIOR:

	Mønster		Firevendinger					Sparring/selvforvar			Target	Knusing			
	Do-San	Won Hyo	Ap cha olligi	Ap cha busigi	Yop chagi	Dollyo chagi	Dwit chagi		3-steg serie 3	Ho sin sul	Fri sparr serie 1	Naeryo chagi		Styrke D/H	Teori
6. gup	Do-San	Won Hyo	Ap cha olligi	Ap cha busigi	Yop chagi	Dollyo chagi	Dwit chagi		3-steg serie 3	Ho sin sul	Fri sparr serie 1	Naeryo chagi		Styrke D/H	Teori
5. gup	Won Hyo	Yul Gok	Ap cha busigi	Yop chagi	Dollyo chagi	Dwit chagi	Ap dollyo		3-steg serie 4	Ho sin sul	Fri sparr serie 2	Naeryo chagi		Styrke D/H	Teori
4. gup	Yul Gok	Joong Gun	Yop chagi	Dollyo chagi	Dwit chagi	Ap dollyo	Dollyo yop		2-steg serie 1	Ho sin sul	2x2 min fri sparr	Omv. Sving	Front-spark	Styrke D/H	Teori
3. gup	Joong Gun	Toi Gye	Yop chagi	Dollyo chagi	Dwit chagi	Ap dollyo	Dollyo yop	Ap dollyo yop	2-steg serie 2	Ho sin sul	2x2 min fri sparr	Omv. Sving	Side-spark	Styrke D/H	Teori
									1-steg serie 2			Flyg side	Side-spark	25/35	

## TEORI:

