

# Treningsplan våren 2020



**Parti:** Voksne/ungdom videregående 2

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

**Instruktør:** Tonje (mob: 41904883) og Rita (mob: 40451375)

Tirsdag 07.01	Torsdag 09.01	Tirsdag 14.01	Torsdag 16.01	Tirsdag 21.01	Torsdag 23.01
<b>Grunnteknikk Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke	<b>Grunnteknikk Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke
Tirsdag 28.01	Torsdag 30.01	Tirsdag 04.02	Torsdag 06.02	Tirsdag 11.02	Torsdag 13.02
<b>Grunnteknikk Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke	<b>Grunnteknikk Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke
Tirsdag 18.02	Torsdag 20.02	Tirsdag 25.02	Torsdag 27.02	Tirsdag 03.03	Torsdag 05.03
<b>VINTERFERIE</b>	<b>VINTERFERIE</b>	<b>Mønster Spark</b> Styrke	<b>Grunnteknikk Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke
Tirsdag 10.03	Torsdag 12.03	Tirsdag 17.03	Torsdag 19.03	Tirsdag 24.03	Torsdag 26.03
<b>Grunnteknikk Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke	<b>Spes.tek. Knusing</b> Stretching	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke
Tirsdag 31.03	Torsdag 02.04	Tirsdag 07.04	Torsdag 09.04	Tirsdag 14.04	Torsdag 16.04
Graderings- pensum	<b>GRADERING (grønnbelter)</b>	<b>PÅSKEFERIE</b>	<b>PÅSKEFERIE</b>	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke
Tirsdag 21.04	Torsdag 23.04	Tirsdag 28.04	Torsdag 30.04	Tirsdag 05.05	Torsdag 07.05
<b>Grunnteknikk Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke	<b>Grunnteknikk Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke
Tirsdag 12.05	Torsdag 14.05	Tirsdag 19.05	Torsdag 21.05	Tirsdag 26.05	Torsdag 28.05
<b>Grunnteknikk Sparring</b> Stretching	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke	<b>FRI</b>	<b>Arr. Sparring Ho Sin Sul</b> Utholdenhet	<b>Mønster Spark</b> Styrke
Tirsdag 02.06	Torsdag 04.06	Tirsdag 09.06	Torsdag 11.06	Tirsdag 16.06	Torsdag 18.06
<b>Grunnteknikk Sparring</b> Stretching	Graderings- pensum	<b>GRADERING (alle)</b>	<b>SOMMERFERIE</b>	<b>SOMMERFERIE</b>	<b>SOMMERFERIE</b>

	Mønster		Firevendinger					Sparring/selvforvar			Target	Knusing			
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 20/30	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 20/30	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 Side-spark	Styrke D/H 25/35	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 Flyg side	Front-spark Side-spark	Styrke D/H 25/35	Teori