

Treningsplan nye barn Vår 2020

Mandag & onsdag 17:30 – 18:30

Instruktører: Victoria Hafredal & Petter Marius Hatlen



13.1 Mønster/4-vendinger Target/puter	15.1 Grunnteknikk Selvforsvar Spark	20.1 Grunnteknikk Mønster/4-vendinger Spark	22.1 Arr.spar/4-vendinger Spesialteknikk
27.1 Grunnteknikk Selvforsvar Spark	29.1 Mønster/4-vendinger Target/puter	3.2 Mønster/4-vendinger Spesialteknikk	5.2 Grunnteknikk Arr.spar/4-vendinger Spark
10.2 Mønster/4-vendinger Target/puter	12.2 Grunnteknikk Selvforsvar Spark	17.2 Fri Fri Fri	19.2 Fri Fri Fri
24.2 Arr.spar/4-vendinger Spesialteknikk	26.2 Grunnteknikk Mønster/4-vendinger Spark	2.3 Grunnteknikk Selvforsvar Spark	4.3 Mønster/4-vendinger Target/puter
9.3 Grunnteknikk Arr.spar/4-vendinger Spark	11.3 Mønster/4-vendinger Spesialteknikk	16.3 Mønster/4-vendinger Target/puter	18.3 Grunnteknikk Selvforsvar Spark
23.3 Grunnteknikk Mønster/4-vendinger Spark	25.3 Arr.spar/4-vendinger Spesialteknikk	30.3 Eksamenstrening	1.4 Eksamenstrening
6.4 Fri Fri Fri	8.4 Fri Fri Fri	13.4 Fri Fri Fri	15.4 Grunnteknikk Selvforsvar Spark
20.4 Mønster/4-vendinger Target/puter	22.4 Mønster/4-vendinger Spesialteknikk	27.4 Grunnteknikk Arr.spar/4-vendinger Spark	29.4 Mønster/4-vendinger Target/puter
4.5 Grunnteknikk Selvforsvar Spark	6.5 Arr.spar/4-vendinger Spesialteknikk	11.5 Grunnteknikk Mønster/4-vendinger Spark	13.5 Grunnteknikk Selvforsvar Spark
18.5 Mønster/4-vendinger Target/puter	20.5 Mønster/4-vendinger Spesialteknikk	25.5 Grunnteknikk Arr.spar/4-vendinger Spark	27.5 Mønster/4-vendinger Target/puter
1.6 Fri Fri Fri	3.6 Eksamenstrening	8.6 Eksamen Gradering NB: dato kan endres	Sommerferie