

Treningsplan høst 2021

Grad: Nye voksne->7.gup **Instruktører:** Jon Olav / Jan Ove
Klokkeslett: 20:00-21:30 Trygve / Henning

Kommentarer: **Selvforsvarspensum:**

Planen er en generell oversikt over noen hovedtema på treningene. Eksakt innhold på hver trening vil kunne variere noe i forhold til planen.

2021-08-16	2021-08-18	2021-08-23	2021-08-25	2021-08-30	2021-09-01
Mønster Grunnteknikk Spark	Mønster Grunnteknikk Spark	Mønster Grunnteknikk Spark	Grunnteknikk Spark Sparring	Oppstart Nye voksne Grunnteknikk, spark	Spark Sparring Selvforsvar
2021-09-06	2021-09-08	2021-09-13	2021-09-15	2021-09-20	2021-09-22
Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforsvar Grunnteknikk Spark	Sparring Spark Mønster	Mønster Selvforsvar Spark	Spark Mønster Grunnteknikk	Grunnteknikk Spark Sparring
2021-09-27	2021-09-29	2021-10-04	2021-10-06	2021-10-11	2021-10-13
Spark Sparring Selvforsvar	Grunnteknikk Spark Mønster	Høstferie Mulig fellestrening 1830-2000	Høstferie Mulig fellestrening 1830-2000	Selvforsvar Grunnteknikk Spark	Sparring Spark Mønster
2021-10-18	2021-10-20	2021-10-25	2021-10-27	2021-11-01	2021-11-03
Mønster Selvforsvar Spark	Spark Mønster Grunnteknikk	Grunnteknikk Sparring Spark	Selvforsvar Spark Grunnteknikk	Mønster Selvforsvar Spark	Spark Sparring Selvforsvar
2021-11-08	2021-11-10	2021-11-15	2021-11-17	2021-11-22	2021-11-24
Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforsvar Grunnteknikk Spark	Sparring Spark Mønster	Mønster Selvforsvar Spark	Spark Mønster Grunnteknikk	Grunnteknikk Sparring Spark
2021-11-29	2021-12-01	2021-12-06	2021-12-08	2021-12-13	2021-12-14
Selvforsvar Spark Grunnteknikk	Mønster Selvforsvar Spark	Spark Mønster Grunnteknikk	Generalprøve	Gradering Barn (Ikke trening)	NB! Tirsdag Gradering Ungdom Voksne