

## Treningsplan vår 2020

**Grad:** Nye voksne      **Instruktører:** Jon Olav / Jan Ove  
**Klokkeslett:** 20:00-2130      Trude / Trygve

**Kommentarer:**      **Selvforsvarspensum:** Armfelling (9.gup)

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

<b>2020-01-06</b>	<b>2020-01-08</b>	<b>2020-01-13</b>	<b>2020-01-15</b>	<b>2020-01-20</b>	<b>2020-01-22</b>
Mønster Grunnteknikk Spark	Spark Mønster Grunnteknikk	Grunnteknikk Spark Sparring	Selvforsvar Grunnteknikk Spark	OPPSTART NYE Grunnteknikk Spark Mønster	Spark Sparring Selvforsvar
<b>2020-01-27</b>	<b>2020-01-29</b>	<b>2020-02-03</b>	<b>2020-02-05</b>	<b>2020-02-10</b>	<b>2020-02-12</b>
Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforsvar Grunnteknikk Spark	Sparring Spark Mønster	Mønster Selvforsvar Spark	Spark Mønster Grunnteknikk	Grunnteknikk Spark Sparring
<b>2020-02-17</b>	<b>2020-02-19</b>	<b>2020-02-24</b>	<b>2020-02-26</b>	<b>2020-03-02</b>	<b>2020-03-04</b>
VINTERFERIE	VINTERFERIE	Spark Sparring Selvforsvar	Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforsvar Grunnteknikk Spark	Sparring Spark Mønster
<b>2020-03-09</b>	<b>2020-03-11</b>	<b>2020-03-16</b>	<b>2020-03-18</b>	<b>2020-03-23</b>	<b>2020-03-25</b>
Mønster Selvforsvar Spark	Selvforsvar Grunnteknikk Spark	Mønster Selvforsvar Spark	Sparring Spark Mønster	Spark Mønster Grunnteknikk	Grunnteknikk Spark Sparring
<b>2020-03-30</b>	<b>2020-04-01</b>	<b>2020-04-06</b>	<b>2020-04-08</b>	<b>2020-04-13</b>	<b>2020-04-15</b>
Mønster Spark Selvforsvar	Generalprøve ---  EKSAMEN TORSDAG 2.april	PÅSKE	PÅSKE	PÅSKE	Spark Sparring Selvforsvar
<b>2020-04-20</b>	<b>2020-04-22</b>	<b>2020-04-27</b>	<b>2020-04-29</b>	<b>2020-05-04</b>	<b>2020-05-06</b>
Selvforsvar Grunnteknikk Spark	Grunnteknikk Spark Selvforsvar	Spark Sparring Mønster	Sparring Spark Mønster	Mønster Selvforsvar Spark	Spark Mønster Grunnteknikk
<b>2020-05-11</b>	<b>2020-05-13</b>	<b>2020-05-18</b>	<b>2020-05-20</b>	<b>2020-05-25</b>	<b>2020-05-27</b>
Grunnteknikk Spark Sparring	Selvforsvar Grunnteknikk Spark	Mønster Selvforsvar Spark	Spark Sparring Selvforsvar	Grunnteknikk Spark Mønster	Selvforsvar Grunnteknikk Spark
<b>2020-06-01</b>	<b>2020-06-03</b>	<b>2020-06-08</b>	<b>2020-06-09</b>	<b>2020-06-11</b>	
Mønster Spark Sparring	Generalprøve Sparring Selvforsvar Spark	Eksamen Barn	TIRSDAG! Eksamen Ungdom Voksne		

Første mandag  
06/01/2020