

## Treningsplan høsten 2021

**Parti:** VG3  
**Klokkeslett:** 18:30

**Instruktører:** Jørgen og Ingar  
20:00

<b>2021-09-08</b> Ingar Mønster/gr.tek. Sparring	<b>2021-09-13</b> Jørgen Mønster Spark	<b>2021-09-15</b> Ingar Arr. sparring Styrke	<b>2021-09-20</b> Jørgen Selvforsvar Sparring	<b>2021-09-22</b> Ingar Mønster Spark	<b>2021-09-27</b> Jørgen Arr. sparring Sparring
<b>2021-09-29</b> Ingar Mønster/gr.tek. Sparring	<b>2021-10-11</b> Jørgen Mønster Spark	<b>2021-10-13</b> Ingar Arr. sparring Styrke	<b>2021-10-18</b> Jørgen Selvforsvar Sparring	<b>2021-10-20</b> Ingar Mønster Spark	<b>2021-10-25</b> Jørgen Arr. sparring Sparring
<b>2021-10-27</b> Ingar Mønster/gr.tek. Sparring	<b>2021-11-01</b> Jørgen Mønster Spark	<b>2021-11-03</b> Ingar Arr. sparring Styrke	<b>2021-11-08</b> Jørgen Selvforsvar Sparring	<b>2021-11-10</b> Ingar Mønster Spark	<b>2021-11-15</b> Jørgen Arr. sparring Sparring
<b>2021-11-17</b> Ingar Mønster/gr.tek. Sparring	<b>2021-11-22</b> Jørgen Mønster Spark	<b>2021-11-24</b> Ingar Arr. sparring Styrke	<b>2021-11-29</b> Jørgen Selvforsvar Sparring	<b>2021-12-01</b> Ingar Mønster Spark	<b>2021-12-06</b> Jørgen Arr. sparring Sparring
<b>2021-12-08</b> Ingar Mønster/gr.tek. Sparring	<b>2021-12-13</b> Jørgen Mønster Spark	<b>2021-12-15</b> Ingar Arr. sparring Styrke	<b>2021-12-20</b> Jørgen Selvforsvar Sparring	<b>2021-12-22</b> Ingar Mønster Spark	<b>Arr. sparring</b> Sparring