

Treningsplan våren 2020

Parti: VG3 Instruktører: Jørgen og Ingar
 Klokkeslett: 18:30 20:00

2020-01-06 Jørgen Mønster/gr.tek. Sparring	2020-01-08 Ingar Mønster Spark	2020-01-13 Jørgen Arr. sparring Styrke	2020-01-15 Ingar Selvforsvar Sparring	2020-01-20 Jørgen Mønster Spark	2020-01-22 Ingar Arr. sparring Sparring
2020-01-27 Jørgen Mønster/gr.tek. Sparring	2020-01-29 Ingar Mønster Spark	2020-02-03 Jørgen Arr. sparring Styrke	2020-02-05 Ingar Selvforsvar Sparring	2020-02-10 Jørgen Mønster Spark	2020-02-12 Ingar Arr. sparring Sparring
2020-02-24 Jørgen Mønster/gr.tek. Sparring	2020-02-26 Ingar Mønster Spark	2020-03-02 Jørgen Arr. sparring Styrke	2020-03-04 Ingar Selvforsvar Sparring	2020-03-09 Jørgen Mønster Spark	2020-03-11 Ingar Arr. sparring Sparring
2020-03-16 Jørgen Mønster/gr.tek. Sparring	2020-03-18 Ingar Mønster Spark	2020-03-23 Jørgen Arr. sparring Styrke	2020-03-25 Ingar Selvforsvar Sparring	2020-03-30 Jørgen Mønster Spark	2020-04-01 Ingar Arr. sparring Sparring
2020-04-15 Ingar Mønster/gr.tek. Sparring	2020-04-20 Jørgen Mønster Spark	2020-04-22 Ingar Arr. sparring Styrke	2020-04-27 Jørgen Selvforsvar Sparring	2020-04-29 Ingar Mønster Spark	2020-05-04 Jørgen Arr. sparring Sparring
2020-05-06 Ingar Mønster/gr.tek. Sparring	2020-05-11 Jørgen Mønster Spark	2020-05-13 Ingar Arr. sparring Styrke	2020-05-18 Jørgen Selvforsvar Sparring	2020-05-20 Ingar Mønster Spark	2020-05-25 Jørgen Arr. sparring Sparring
2020-06-03 Ingar Mønster/gr.tek. Sparring	2020-06-03 Ingar Mønster Spark	2020-06-08 Jørgen Arr. sparring Styrke	2020-06-10 Ingar Selvforsvar Sparring	2020-06-15 Jørgen Mønster Spark	2020-06-17 Ingar Arr. sparring Sparring