

MANDAG								
TID	IDRETTSHALL 1	IDRETTSHALL 2	IDRETTSHALL 3	IDRETTSHALL 4	SPEILSAL NOFO	GYMSAL NOFO	UNGDOMSSKOLEN 1	UNGDOMSSKOLEN 2
09.00-10.30	PENSUM Hvitt, gult og grønt (16) Gro Smenes og Erik Heggem	LANDSLAG Senior sparring (30) GM Willy	LANDSLAG Junior (45) Danckert og Lise	PENSUM Blått (20) Thomas og Tuva Kulvik		LANDSLAG Senior mønster (36) Andreas Jenstad	PENSUM Rødt 1. gup - 1. gup-2 (40) Master Helmersen	PENSUM Rødt 2. gup (10) Peter Kvig
10.30-11.00	PAUSE							
11.00-12.30	PENSUM 4.-6. Dan (50) GM Andresen, Master Larsen og Master Edvardsen		PENSUM 2. Dan (30) GM Willy	PENSUM 3. Dan (27) Master Iversen	PENSUM 1. Dan-2 (11) Camilla Rolstad	PENSUM 1. Dan-3 (15) Master Skagen	PENSUM 1. Dan (23) Master Gulbrandsen	PENSUM 1. Dan-1 (19) Ole Jonny Haugen
12.30-14.30	PAUSE							
14.30-15.30	CHON-JI til YUL-GOK (75) Ann Linnea Hole		BASIC SELVFORSVAR (65) Roy Rolstad			PUTER OG TARGETS (61) Ingebrigt Steinkjer	FOSENTRENING (45) Master Helmersen	PENSUM FARGEBELTE (9) Solveig Haukebø og Theo Kulvik
15.30-16.00	PAUSE							
16.00-17.00	SPARRING (113) GM Willy			JOONG-GUN til CHOONG-MOO (71) Rita Sivertsvik	FYSISK TRENING (10) Magnus Wohlen	SPESIALTEKNIKK (29) Robert Skagseth	PENSUM 1.-3. DAN (28) Andreas Jenstad og Kristian Gjersvold	PENSUM 4. Dan+ (14) Roy Rolstad

07.00-08.00: Stretching i gymsalen på NOFO (41 stk)

07.30-08.30: 24 mønster i speilsalen på NOFO (20 stk) NB! 4. Dan+

19.00-20.30: Sportdata med Markus Larsen i gymsalen på NOFO (60 stk)

21.00-21.45: Spesialteknikk og knusing i gymsalen på NOFO