

MANDAG

TID	IDRETTSHALL 1	IDRETTSHALL 2	IDRETTSHALL 3	IDRETTSHALL 4	SPELSAL NOFO	GYMSAL NOFO	UNGDOMSSKOLEN 1	UNGDOMSSKOLEN 2
07.00-08.00					Streching (40) Lena og Linna	24 mønster (23) Master Edvardsen NB: Oppstart 07.30!		
09.00-10.30	Hvitt - grønt (19) Thomas og Tuva	Blått (13) Gro og Camilla	1.gup-1.gup-2 (45) Gunnar Rugsveen		Landslag Mønster	2.gup/2.gup-1 (15) Helmersen	Landslag Sparring	Landslag Junior
11.00-12.30	1. dan-1 (13) Jenny Listhaug	1.dan-2 og 1. dan-3 (38) Master Skagen	2.dan og 2. dan-1 (25) Master Edvardsen	2.dan-2 og 2. dan-3 (23) Master Hassanipour	1. dan (20) Rita Sivertsvik	3. dan (35) Master Iversen	4. dan + (59) Grandmaster Andresen Line Gulbrandsen	
14.30-15.30	Selvforsvar basic med Roy Rolstad (89)		Targets/puter med Gro (44)	Chon-Ji til Yul-Gok med Tuva (47)	Pensum farget belte (12) Linn Anita & Lena	Landslag åpen Mønser (34)	Landslag åpen Junior (45)	Landslag åpen sparring (28)
16.00-17.00	Sparring med Espen Drange (108)		Joong-Gun til Choong-Moo (72) Ingebrigt Steinkjer		Fysisk trening med Kristian (15)	Spesialteknikk med Robert (59)	Pensum sort belte (52) Solveig Haukebø Marielle Lind Madeleine Lind	
19.00						Foredrag Master Iversen (115)		
22.00-22.45					Spesialteknikk og knusning (71)			