

ONSDAG								
TID	IDRETTSHALL 1	IDRETTSHALL 2	IDRETTSHALL 3	IDRETTSHALL 4	SPEILSAL NOFO	GYMSAL NOFO	UNGDOMSSKOLEN 1	UNGDOMSSKOLEN 2
07.00-08.00					24 MØNSTER (18) Master Edvardsen	STRETCHING (70) Lena og Linn Anita		
07.00-08.30	FROKOST							
09.00-10.30	PENSUM Hvitt - grønt belte (17) Thomas Kulvik Tuva Kulvik	PENSUM Blått belte (8) Gro Smenes Camilla Rolstad	PENSUM 1. gup - 1.gup-2 (42) Gunnar Rugsveen		PENSUM 2. gup-2.gup-1 (11) Master Helmersen	LANDSLAG MØNSTER (lukket)	LANDSLAG SPARRING (lukket)	LANDSLAG JUNIOR (lukket)
10.30-11.00	PAUSE							
11.00-12.30	PENSUM 1. Dan - 1. Dan-1 (28) Master Hassanipour	PENSUM 1. Dan-2 - 1.Dan-3 (32) Master Gulbrandsen	PENSUM 2. Dan - 2. Dan-1 (21) Roy Rolstad	PENSUM 2. Dan-2 - 2.Dan-3 (20) Master Iversen		PENSUM 3. Dan (33) Master Skagen	PENSUM 4. Dan+ (48) GM Andresen Master Edvardsen	
12.30-14.30	LUNSJ							

*24 mønster starter 07.30.

**Landslag senior spesialteknikk og knusing skal være utendørs (lukket).

ONSDAG								
TID	IDRETTSHALL 1	IDRETTSHALL 2	IDRETTSHALL 3	IDRETTSHALL 4	SPEILSAL NOFO	GYMSAL NOFO	UNGDOMSSKOLEN 1	UNGDOMSSKOLEN 2
14.30-15.30	2. DANSMØNSTER (34) Ketil Castell	PENSUM FARGE BELTE (27) Linn Anita Lundager Erik Heggem	SELVFORSVAR (84) Kniv og stokk Roy Rolstad		ARRANGERT SPARRING (27) Peter Kvig	LANDSLAG ÅPEN Senior mønster (33)	LANDSLAG ÅPEN Senior sparring (30)	LANDSLAG ÅPEN Junior (26)
15.30-16.00	PAUSE							
16.00-17.00	SPARRING (90) Egor Valkov		GRUNNTEKNIKK (61) Solveig Haukebø			FOSEN TRENING (60) Master Helmersen	MØNSTER MENGDETRENING Sort belte (33) Tina Holten	PENSUM Sort belte (19) Rita Sivertsvik
18.00-19.30	MIDDAG							
19.00						DOMMERTRENING (76) Camilla Rolstad		
22.00-22.45						SPESTEKK OG KNUSING (65) Robert Skagseth		