

TID	IDRETTSHALL 1	IDRETTSHALL 2	IDRETTSHALL 3	IDRETTSHALL 4	SPEILSAL NOFO	GYMSAL NOFO	UNGDOMSSKOLEN 1	UNGDOMSSKOLEN 2
07.00-08.00					24 mønster Master Edvardsen (22) Start: 07.30!	Streching Lena og Linna (71)		
07.00-09.00	FROKOST							
09.00-10.30	Pensum Hvitt-Grønt (19) Tuva og Thomas	Pensum blått (8) Gro Smenes	Pensum 1.gup til 1.gup-2 (42) Gunnar Rugsveen		Pensum 2.gup/2.gup-1 (11) Master Helmersen	Landslag (lukket) Senior mønster	Landslag (lukket) Senior sparring	Landslag (lukket) Junior
10.30-11.00	PAUSE							
11.00-12.30	Pensum 1.dan og 1.dan-1 (31) Master Gulbrandsen	Pensum 1.dan-2 og 1.dan-3 (47) Roy Rolstad	Pensum 2.dan og 2.dan-1 (34) Master Edvardsen	Pensum 2.dan-2 og 2.dan-3 (25) Master Skagen		Pensum 3.dan (43) Master Hassanipour	Pensum 4.dan pluss (59) Grandmaster Andresen Master Iversen	
12.30-14.30	LUNSJ							

TIRSDAG								
TID	IDRETTSHALL 1	IDRETTSHALL 2	IDRETTSHALL 3	IDRETTSHALL 4	SPEILSAL NOFO	GYMSAL NOFO	UNGDOMSSKOLEN 1	UNGDOMSSKOLEN 2
14.30-15.30	1.dans mønster Madeleine Lind (60)	Pensum farget belte (29) Erik Heggem Kjetil Castell	Selvforsvar (nedtakning) Roy Rolstad (75)		Pute og targetstrening Linna Anita Lundager (29)	Landslag (åpen) Senior mønster (28)	Landslag (åpen) Senior sparring (38)	Landslag (åpen) junior (27)
15.30-16.00	PAUSE							
16.00-17.00	Sparring med Daniel Hassanipour (77)		Lek og moro med Anastasia Sandstå (67)		Mengde trening mønster (36) Kristian Gjersvold	Knusing med Robert Skagseth (65)	Pensum sort belte (35) Jenny Listhaug Solveig Haukebø Ingebrigt Steinkjer	
18.00-19.30	MIDDAG							
19.00						Dommer trening med Camilla Rolstad(113)		
22.00-22.45						Spesialteknikk og knusing med Robert (63)		