

TORS DAG								
TID	IDRETTSHALL 1	IDRETTSHALL 2	IDRETTSHALL 3	IDRETTSHALL 4	SPEILSAL NOFO	GYMSAL NOFO	UNGDOMSSKOLEN 1	UNGDOMSSKOLEN 2
07.00-08.00					24 MØNSTER (21) Master Edvardsen	STRETCHING (69) Lena og Linn Anita		
07.00-08.30	FROKOST							
09.00-10.30	PENSUM Hvitt - grønt belte (18) Thomas Kulvik Tuva Kulvik	PENSUM Blått belte (9) Gro Smenes Erik Heggem	PENSUM 1. gup - 1.gup-2 (45) Gunnar Rugsveen		PENSUM 2. gup-2.gup-1 (14) 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 (29) Master Gulbrandsen	PENSUM 1. Dan-2 - 1.Dan-3 (35) Master Skagen	PENSUM 2. Dan - 2. Dan-1 (22) Master Hassanipour	PENSUM 2. Dan-2 - 2.Dan-3 (15) Roy Rolstad		PENSUM 3. Dan (29) Master Edvardsen	PENSUM 4. Dan+ (45) GM Andresen Master Iversen	
12.30-14.30	LUNSJ							

*24 mønster starter 07.30.

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

TORS DAG								
TID	IDRETTSHALL 1	IDRETTSHALL 2	IDRETTSHALL 3	IDRETTSHALL 4	SPEILSAL NOFO	GYMSAL NOFO	UNGDOMSSKOLEN 1	UNGDOMSSKOLEN 2
14.30-15.30	3. DANSMØNSTER (25) Peter Kvig	SELVFORSVAR Sparring (31) Roy Rolstad	PENSUM Fargebelte (38) Tuva Kulvik Gro Smenes		LANDSLAG ÅPEN Senior mønster (20)	PUTE OG TARGETS Senior mønster (44) Linn Anita Lundager	LANDSLAG ÅPEN Senior sparring (29)	LANDSLAG ÅPEN Junior (35)
15.30-16.00	PAUSE							
16.00-17.00	SPARRING (83) GM Willy			PENSUM Sort belte (20) Ingebrigt Steinkjer Jenny Listhaug		AVSPENNING (93) Lena Sødal	FYSISK TRENING (30) Tina Holten	
17.30-19.00	MIDDAG							
19.00								
22.00-22.45								

*4. Dan+ møter til grilling 17.15.