



## Träningschema höstterminen 2011

Terminsstart den 29:e augusti

### Måndag

18:00-19:00

Orange streck (forts. fr. Gult bälte)

19:00-20:00

Gult bälte och uppåt, Barn & Vuxna

### Tisdag

18:00-19:00

Gult streck (forts. fr. Nybörjare)

19:00-20:30

Tävlingsträning

20:30-21:00

Randori / Tävlingssträning

### Onsdag

18:00-19:00

Gult streck (forts. fr. Nybörjare)

19:00-20:00

Gult bälte (forts. fr. Gult streck)

### Torsdag

18:00-19:30

Orange bälte och Grönt streck

19:30-21:00

Teknikträning, från 12 år eller 3 kyu