



# Sola Taekwon-Do Klubb

Seniorpartiet - Instruksjon - Våren 2009

Oppdater: 19.04.2010

Dag	Dato	Instruktør	Alt.	Treningsprogram
Mandag	11/01	Omid	-	Gjennomgang av pensum til alle grader
Onsdag	13/01	Omid	A	15min Oppvarming - 30min Mønster - 15min Sparring - 15min Target - 15min Avslutning
Mandag	18/01	Omid	B	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Sparring - 15min Avslutning
Onsdag	20/01	Sortbelte Gradering Master Andresen		
Mandag	25/01	Omid	C	15min Oppvarming - 15min Mønster - 30min Spark - 15min Sparring - 15min Avslutning
Onsdag	27/01	Omid	D	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Target - 15min Avslutning
Mandag	01/02	Kenneth	A	15min Oppvarming - 30min Mønster - 15min Sparring - 15min Target - 15min Avslutning
Onsdag	03/02	Kenneth	B	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Sparring - 15min Avslutning
Mandag	08/02	Kenneth	C	15min Oppvarming - 15min Mønster - 30min Spark - 15min Sparring - 15min Avslutning
Onsdag	10/02	Kenneth	D	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Target - 15min Avslutning
Mandag	15/02	Omid	A	15min Oppvarming - 30min Mønster - 15min Sparring - 15min Target - 15min Avslutning
Onsdag	17/02	Omid	B	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Sparring - 15min Avslutning
Mandag	22/02	Vinterferie		
Onsdag	24/02	Vinterferie		
Mandag	01/03	Omid	C	15min Oppvarming - 15min Mønster - 30min Spark - 15min Sparring - 15min Avslutning
Onsdag	03/03	Omid	D	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Target - 15min Avslutning
Mandag	08/03	Omid	A	15min Oppvarming - 30min Mønster - 15min Sparring - 15min Target - 15min Avslutning
Onsdag	10/03	Påske Gradering		
Mandag	15/03	Kenneth	B	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Sparring - 15min Avslutning
Onsdag	17/03	Kenneth	C	15min Oppvarming - 15min Mønster - 30min Spark - 15min Sparring - 15min Avslutning
Mandag	22/03	Kenneth	D	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Target - 15min Avslutning
Onsdag	24/03	Kenneth	A	15min Oppvarming - 30min Mønster - 15min Sparring - 15min Target - 15min Avslutning
Mandag	29/03	Påskeferie		
Onsdag	31/03	Påskeferie		
Mandag	05/04	Påskeferie		
Onsdag	07/04	Omid	B	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Sparring - 15min Avslutning
Mandag	12/04	Omid	C	15min Oppvarming - 15min Mønster - 30min Spark - 15min Sparring - 15min Avslutning
Onsdag	14/04	Omid	D	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Target - 15min Avslutning
Mandag	19/04	Omid	A	15min Oppvarming - 30min Mønster - 15min Sparring - 15min Target - 15min Avslutning
Onsdag	21/04	Kenneth	B	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Sparring - 15min Avslutning
Mandag	26/04	Kenneth	C	15min Oppvarming - 15min Mønster - 30min Spark - 15min Sparring - 15min Avslutning
Onsdag	28/04	Kenneth	D	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Target - 15min Avslutning
Mandag	03/05	Kenneth	A	15min Oppvarming - 30min Mønster - 15min Sparring - 15min Target - 15min Avslutning
Onsdag	05/05	Kenneth	B	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Sparring - 15min Avslutning
Mandag	10/05	Omid	C	15min Oppvarming - 15min Mønster - 30min Spark - 15min Sparring - 15min Avslutning
Onsdag	12/05	Kenneth	D	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Target - 15min Avslutning
Mandag	17/05	17. mai - Folketog		
Onsdag	19/05	Kenneth	A	15min Oppvarming - 30min Mønster - 15min Sparring - 15min Target - 15min Avslutning
Mandag	24/05	Omid	B	15min Oppvarming - 15min Mønster - 15min Arr.sparring - 30min Sparring - 15min Avslutning
Onsdag	26/05	Omid	C	15min Oppvarming - 15min Mønster - 30min Spark - 15min Sparring - 15min Avslutning
Mandag	31/05	Sommer Gradering - Ungdom og Voksen		
Onsdag	02/06	Sommer Gradering - Barn (7-11 år)		

**Ansvarlige instruktør:**

Omid Hassanipour

Mobil: 90197635

[omid@selvforsvar.net](mailto:omid@selvforsvar.net)

[www.selvforsvar.net](http://www.selvforsvar.net)