

UGE-nr.	Dato	Dag	Træner voksne	Træner unge	Træner børn	TEMA / Dagens fokus unge og voksne
18	01/maj	Mandag	Anne	Murad	Jesper	Stande og balancebrydning
	03/maj	Onsdag	Lars	Maria	Maria	Blokeringer / parader og slag
19	08/maj	Mandag	Lars	Benny	Jesper	Tægeuk og Poomse
	10/maj	Onsdag	Lars	Nicolai	Kenneth	Spark og flyvspark
20	15/maj	Mandag	Lars	Lars	Jesper	Tægeuk og Poomse
	17/maj	Onsdag	Lars	Nicolai	Anoush	Spark og flyvspark
21	22/maj	Mandag	Signe	Benny	Murad	Kamp
	24/maj	Onsdag	Lars	Lars	Nicolai	Selvforsvar og kaostræning med og uden våben
22	29/maj	Mandag	Nicolai	Maria	Anoush	Tekniktræning og baglænsspark
	31/maj	Onsdag	Lars	Nicolai	Nicolai	All-round træning
23	05/jun	Mandag				FERIE
	07/jun	Onsdag	Lars	Maria	Kenneth	Stande og balancebrydning
24	12/jun	Mandag	Anne	Benny	Anoush	Blokeringer / parader og slag
	14/jun	Onsdag	Lars	Lars	Kenneth	Tægeuk og Poomse
25	19/jun	Mandag	Nicolai	Benny	Anoush	Spark og flyvspark
	21/jun	Onsdag	Lars	Maria	Nicolai	Kamp
26	26/jun	Mandag	Anne	Benny	Murad	Selvforsvar og kaostræning med og uden våben
	28/jun	Onsdag	Lars	Lars	Nicolai	All-round træning
27						FERIE
28						FERIE
29						FERIE
30						FERIE
31						FERIE

Træningsplan Team Odense Taekwondo 2017:

Denne træningsplan skal sikre, at vi løbende kommer rundt om alle grene af Taekwondo-sporten. Planen gælder unge og voksne.

Møder man op til alle alle træninger vil man på 3 - 4 måneder kunne træne og lære nye teknikker til nye bæltegrader. Det svarer til 26 - 28 træninger.

Der er nyt Tema / Fokus for hver træning. Dagen Tema / Fokus er kun en del af træningen.

Spørgsmål til træningsplan rettes til Lars Egsvang, Cheftræner, 4. dan.
Mobil 2876 0070 eller lars.egsvang@gmail.com

Hjælpetrænere:	
Filuca	
Mikkel	
Benjamin	