|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG |
| 18.00- 19.00 BossekopBarn- Nybegynner og hvitt belte med striper (10.- 9.gup 1) | 18.00- 19.00 BossekopJunior (fra u-skole) og voksenNybegynner (10.gup) |  | 18.30- 20.00 BossekopUngdomstrening Alle beltegrader 13-18 år |
| 19.00- 20.00 BossekopBarn- Gult- blått belte (7.gup- 4.gup) | 19.00- 20.00 BossekopJunior (fra u-skole) og voksenHvitt- grønt belte (8.gup- 5.gup)  |  | 20.30- 22.30 KaiskuruFellestrening voksne Alle beltegrader, fra 16 år |
| 20.00- 21.00 BossekopEgentrening/ SparringAlle beltegrader(Sparring krever utstyr) | 20.00- 21.00 BossekopJunior (fra u-skole) og voksenBlått- sort belte (4.gup- 2.dan) |  |  |

TRENINGSTIDER SESONGEN 2012- 2013