|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG |
| 18.00- 19.00 Bossekop  Barn- Nybegynner og hvitt belte med striper (10.- 9.gup 1) | 18.00- 19.00 Bossekop  Junior (fra u-skole) og voksen  Nybegynner (10.gup) |  | 18.30- 20.00 Bossekop  Ungdomstrening  Alle beltegrader 13-18 år |
| 19.00- 20.00 Bossekop  Barn- Gult- blått belte  (7.gup- 4.gup) | 19.00- 20.00 Bossekop  Junior (fra u-skole) og voksen  Hvitt- grønt belte (8.gup- 5.gup) |  | 20.30- 22.30 Kaiskuru  Fellestrening voksne  Alle beltegrader, fra 16 år |
| 20.00- 21.00 Bossekop  Egentrening/ Sparring  Alle beltegrader  (Sparring krever utstyr) | 20.00- 21.00 Bossekop  Junior (fra u-skole) og voksen  Blått- sort belte (4.gup- 2.dan) |  |  |

TRENINGSTIDER SESONGEN 2012- 2013