

# NYE TRENINGSTIDER FRA 17. oktober 2016

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
<b>GRUPPE 1</b> <b>17.00 - 18.30</b>  Fristil Teknikk Styrke sirkel	<b>NYBEGYNNER</b> <b>17.00 - 18.00</b>  Regler Øvelse Koordinasjon Teknikk	<b>BRYTESKOLE SMÅ</b> <b>17.00 - 18.00</b>  Øvelse Koordinasjon Regler	<b>NYBEGYNNER</b> <b>17.00 - 18.00</b>  Teknikk Parterre Sirkel Akrobatisk	<b>GRUPPE 1</b> <b>17.00 - 18.00</b>
<b>GRUPPE 2 &amp; 3</b> <b>18.30 - 20.30</b>  Teknikk Styrke - max	<b>GRUPPE 1</b> <b>18.00 - 19.00</b>  Teknikk Kamp Styrke	<b>GRUPPE 1</b> <b>18.00 - 19.00</b>  Teknikk Akrobatisk Styrke, eksplosivitet	<b>GRUPPE 1</b> <b>18.00 - 19.00</b>  Teknikk, parterre Kamp Autogen trening Styrke, sirkel	<b>GRUPPE 2 &amp; 3</b> <b>18.00 - 20.30</b>  Teknikk, individuell Utholdenhet, Spesifikk Dukke
<b>SENIOR/OLDBOYS</b> <b>20.30 - 22.00</b>  Selvtrening	<b>GRUPPE 2 &amp; 3</b> <b>19.00 - 21.30</b>	<b>GRUPPE 2 &amp; 3</b> <b>19.00 - 21.30</b>  Teknikk Styrke, utholdenhet Restitusjon	<b>GRUPPE 2 &amp; 3</b> <b>19.00 - 21.30</b>  Sparring Styrke, sirkel Individualisering	<b>20.30 - 21.30</b>  Samtale med utøverne

**BRYTESKOLE: 5-7 år**

**NYBEGYNNER: 8 år og eldre**

**GRUPPE 1: Utøvere med erfaring som klargjøres for overgang til Gruppe 2**

**GRUPPE 2: G12/15 og P12/15 på elitenivå**

**GRUPPE 3: G/J Ungdom, Junior, Senior på elitenivå**