

Tid	Matte 1	Matte 2	Matte 3
10:00 – 10:30	<b>Velkommen og felles oppvarming</b> Camilla Melhus Rolstad		
10:30 – 11:30	<b>Mønster 1. Dan</b> Celine Christensen Olsen Simen Selvik Nordang	<b>ITF Radix</b> Roy Rolstad	<b>Kreativ putetrening</b> Łukasz Grygiel
11:45 – 12:45	<b>Mønster 2. Dan</b> Andreas Jenstad	<b>Selvforvar kniv</b> Roy Rolstad	<b>Styrketrening for Taekwon-Do</b> Camilla Melhus Rolstad
12:45 – 13:45	<b>LUNSJ</b>		
13:45 – 14:45	<b>Mønster 3. Dan</b> Andreas Jenstad	<b>Frisparring (sparringsteknikker og kombinasjoner)</b> Nanna Brekke Medin Arne Martin Vik	<b>Knusing håndteknikk</b> Kai Saxrud Stian Wighus
15:00 – 16:00	<b>Mønster 4. Dan +</b> Uten instruktør	<b>Frisparring (taktikk og scenarier)</b> Nanna Brekke Medin Arne Martin Vik	<b>Knusing fotteknikk</b> Kai Saxrud Stian Wighus
16:00 – 16:30	<b>Felles avslutning for alle</b> Łukasz Grygiel		