

Vecka	Datum	Dag	Inriktning	Uppvärmning (10 min)	Tema (10 min) rep.	Del	Tema (20 min)	Basic (20 min)	Fys (20 min)
32	09-aug	Mån	Kroppsmekanik	Valfri allround uppvärmning	Rep från förra träning		Single stick/largo	Valfri	Grundövningar Armh, hopp, situp)
32	12	Tor	Fotarbete	Fotarbetesövningar	Rep från förra träning		Panantukan	Valfri	Grundövningar Armh, hopp, situp)
33	16	Mån	Flow	Skuggfighting/Karenza	Rep från förra träning		Panantukan sparring	Valfri	Grundövningar Armh, hopp, situp)
33	19	Tor	Flow	Doublestick	Rep från förra träning		Single stick/largo	Valfri	Double stick
34	23	Mån	Kroppsmekanik	Valfri allround uppvärmning	Rep från förra träning		Espada y daga	Valfri	Fysövning kring tema
34	26	Tor	Fotarbete	Fotarbetesövningar	Rep från förra träning		Singlestick sparring	Valfri	Grundövningar Armh, hopp, situp)
35	30	Mån	Sparring	Fotarbetesövningar	Rep från förra träning		Knivsparring	Valfri	Grundövningar Armh, hopp, situp)
35	02-sep	Tor	Kroppsmekanik	Valfri allround uppvärmning	Rep från förra träning		Kadena/Dumog	Valfri	Fysövning kring tema
36	06-sep	Mån	<b>Nybörjarstart</b>		Rep från förra träning		<b>Intro</b>		
36	9	Tor	Snabbhet	Touch fighting	Rep från förra träning	Appl	Valfri	Valfri	Reaktionsövningar
37	13	Mån	Kroppsmekanik	Valfri allround uppvärmning	Rep från förra träning	1/6	Panantukan/Sikaran	Valfri	Fysövning kring tema
37	16	Tor	Kroppsmekanik	Valfri allround uppvärmning	Rep från förra träning	2/6	Panantukan/Sikaran	Valfri	Fysövning kring tema
38	20	Mån	Kroppsmekanik	Fotarbetesövningar	Rep från förra träning	3/3	Panantukan/Sikaran	Valfri	Fysövning kring tema
38	23	Tor	Kroppsmekanik	Fotarbetesövningar	Rep från förra träning	4/6	Panantukan/Sikaran	Valfri	Grundövningar Armh, hopp, situp)
39	27	Mån	Fotarbete	Fotarbetesövningar	Rep från förra träning	5/6	Panantukan/Sikaran	Valfri	Grundövningar Armh, hopp, situp)
39	30	Tor	Flow	Skuggfighting/Karenza	Rep från förra träning	6/6	Panantukan/Sikaran	Valfri	Mits
40	04-okt	Mån	Flow	Doublestick	Rep från förra träning	Rep	Panantukan/Sikaran	Valfri	Double stick
40	7	Tor	Snabbhet	Touch fighting	Rep från förra träning	Appl	Panantukan/Sikaran	Valfri	Reaktionsövningar
41	11	Mån		<b>Ownership</b>			<b>Deltest Panantukan/Sikaran</b>		
41	14	Tor	Kroppsmekanik	Valfri allround uppvärmning	Rep från förra träning	1/3	Single stick/Largo Mano	Valfri	Fysövning kring tema
42	18	Mån	Fotarbete	Fotarbetesövningar	Rep från förra träning	2/3	Single stick/Largo Mano	Valfri	Grundövningar Armh, hopp, situp)
42	21	Tor	Flow	Skuggfighting/Karenza	Rep från förra träning	3/3	Single stick/Largo Mano	Valfri	Mits
43	25	Mån	Flow	Doublestick	Rep från förra träning	Rep	Single stick/Largo Mano	Valfri	Double stick
43	28	Tor	Snabbhet	Drill	Rep från förra träning	Appl	Single stick/Largo Mano	Valfri	Reaktionsövningar
44	01-nov	Mån		<b>Ownership</b>			<b>Deltest Singlestick/Largo Mano</b>		
44	04-jan	Tor	Kroppsmekanik	Valfri allround uppvärmning	Rep från förra träning	1/3	Daga/ Espada y daga	Valfri	Fysövning kring tema
45	8	Mån	Fotarbete	Fotarbetesövningar	Rep från förra träning	2/3	Daga/ Espada y daga	Valfri	Grundövningar Armh, hopp, situp)
45	11	Tor	Fotarbete	Skuggfighting/Karenza	Rep från förra träning	3/3	Daga/ Espada y daga	Valfri	Mits
46	15	Mån	Power	Doublestick	Rep från förra träning	Rep	Daga/ Espada y daga	Valfri	Double stick
46	18	Tor	Snabbhet	Touch fighting	Rep från förra träning	Appl	Daga/ Espada y daga	Valfri	Reaktionsövningar
47	22	Mån		<b>Ownership</b>			<b>Deltest Daga</b>		
47	25	Tor	Kroppsmekanik	Valfri allround uppvärmning	Rep från förra träning	1/3	Kadena/Dumog	Valfri	Fysövning kring tema
48	29	Mån	Fotarbete	Fotarbetesövningar	Rep från förra träning	2/3	Kadena/Dumog	Valfri	Grundövningar Armh, hopp, situp)
48	02-dec	Tor	Snabbhet	Doublestick	Rep från förra träning	3/3	Kadena/Dumog	Valfri	Mits
49	06-jan	Mån	Power	Doublestick	Rep från förra träning	Rep	Kadena/Dumog	Valfri	Double stick
49	9	Tor	Snabbhet	Hubud	Rep från förra träning	Appl	Kadena/Dumog	Valfri	Reaktionsövningar
50	13	Mån		<b>Ownership</b>			<b>Deltest kadena de mano</b>		
50	16	Tor					<b>Gradering</b>	<b>Valfri</b>	