

Treningsplan vår 2011

| Uke | Dato | Tid | Parti | Trener | Aktivitet |
|----------|-------|-------------|--------------|-------------------------|--|
| 1 | 4.01 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Trene gradering |
| | 4.01 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 5.01 | 17:30-18:30 | Nybeg | Morten | Trene gradering |
| | 5.01 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 6.01 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Trene gradering |
| | 6.01 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 2 | 11.01 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Prøvegradering |
| | 11.01 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | Prøvegradering |
| | 12.01 | 17:30-18:30 | Nybeg | Morten/Lars/ Andreas | Prøvegradering |
| | 12.01 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 13.01 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Finpusse gradering |
| | 13.01 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | Finpusse gradering |
| 3 | 18.01 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Finpusse gradering |
| | 18.01 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | Finpusse gradering |
| | 19.01 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | Gradering + avslutning? |
| | 19.01 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 20.01 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Gradering |
| | 20.01 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | Gradering |
| 4 | 25.01 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Oppfølging i newaza |
| | 25.01 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 26.01 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | |
| | 26.01 | 19-20:30 | Elite | Morten | Oppfølging i newaza |
| | 27.01 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Oppfølging i newaza + nybeg kommer over |
| | 27.01 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 5 | 1.02 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Jobbe med utgang av holdegrep |
| | 1.02 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 2.02 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | Jobbe med utgang av holdegrep |
| | 2.02 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 3.02 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Grepsteknikk + stevnerregler |
| | 3.02 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 6 | 8.02 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Kontringer |
| | 8.02 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 9.02 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | Nytt nybeg parti? |
| | 9.02 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 10.02 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Ta imot nygebynnere, randori |
| | 10.02 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 7 | 15.02 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Kontringer |
| | 15.02 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |

| | | | | | |
|-----------|-------|-------------|--------------|---------|--|
| | 16.02 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | |
| | 16.02 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 17.02 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Kombinasjoner |
| | 17.02 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 8 | | | | | Vinterferie |
| 9 | 1.03 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Jobbe med grep og trekk |
| | 1.03 | 18:30-20 | Ung. Jr. Sr. | Torgeir | |
| | 2.03 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | Fallteknikk, Diverse grunnleggende. Presentere judo? |
| | 2.03 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 3.03 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Favoritteknikk med oppfølging i newaza |
| | 3.03 | 18:30-20 | Ung. Jr. Sr | Andreas | |
| 10 | 8.03 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Randori med fokus på timing |
| | 8.03 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 9.03 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | Repetere fallteknikker. O goshi |
| | 9.03 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 10.03 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Newaza teknikker, snu uke fra benk til rygg |
| | 10.03 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 11 | 15.03 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Newaza teknikker, ut av holdegrep |
| | 15.03 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 16.03 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | O goshi. Kesa Gatame |
| | 16.03 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 17.03 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Jobbe med balansebrudd |
| | 17.03 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 12 | 22.03 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Favoritteknikk fra forskjellige posisjoner |
| | 22.03 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 23.03 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | O soto gari. Kesa gatame og Kata gatame |
| | 23.03 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 24.03 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Newaza randori, fokus på å komme seg ut |
| | 24.03 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 13 | 29.03 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Newaza randori |
| | 29.03 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 30.03 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | O soto gari. Kata gatame og Tate shiho gatame |
| | 30.03 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 31.03 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Oppfølging i newaza |

| | | | | | |
|-----------|-------|-------------|--------------|---------|---|
| | 31.03 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 14 | 5.04 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Favoritt grep og teknikk |
| | 5.04 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 6.04 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | De ashi barai. Tate shiho gatame og Yoko shiho gatame |
| | 6.04 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 7.04 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Grepsteknikk |
| | 7.04 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 15 | 12.04 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Jobbe med akselrasjon |
| | 12.04 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 13.04 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | De ashi barai. Yoko shiho gatame og Kami shiho gatame |
| | 13.04 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 14.04 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Akselrasjon, hvordan man setter opp tempo før et kast |
| | 14.04 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 16 | | | | | Påskeferie |
| 17 | 26.04 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Randori |
| | 26.04 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 27.04 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | Hele holdegrepsirkelen og newaza randori |
| | 27.04 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 28.04 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Randori |
| | 28.04 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 18 | 3.05 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Trekk, balansebrudd, hoftekontakt |
| | 3.05 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 4.05 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | Ippon seoi nage |
| | 4.05 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 5.05 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Trekk, balansebrudd, hoftekontakt |
| | 5.05 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 19 | 10.05 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Kastidioten + randori |
| | 10.05 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Torgeir | |
| | 11.05 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | Ippon seoi nage og randori tachiwaza |
| | 11.05 | 19-20:30 | Elite | Morten | |
| | 12.05 | 17-18:30 | Vg barn | Line | Newaza randori |
| | 12.05 | 18:30-20 | Ung. Jr. sr. | Andreas | |
| 20 | 17.05 | | | | 17. mai |
| | 17.05 | | | | 17. mai |
| | 18.05 | 17:30-18:30 | Nybeg | M/L/A | Hiza guruma |

