

**Treningsplan****Videregående jr/ sen.**

<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Parti</b>	<b>Sted</b>	<b>Trener</b>	<b>Aktivitet</b>
09.feb	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Jobbe med kontringer
11.feb	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line/Lill	Kastidioten, randori, newaza
16.feb	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Snuinger i newaza, newaza randori og randori
18.feb	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Grepsrandori, overgang til newaza
02.mar	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetisjon
04.mar	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetisjon
09.mar	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Armbend og enkle frigjøringer
11.mar	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line/Lill	Uchi komi og jaku soku geiko
16.mar	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetere armbend og frigjøringer. Jobbe med kvelinger
18.mar	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Favoritt teknikk. Kast oppfølging i newaza.
23.mar	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Randori i forskjellige variasjoner
25.mar	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Uchi komi m/fokus på bevegelse
06.apr	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Starte med repetisjon for de som skal graderes.
08.apr	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetisjon for de som skal graders. Resten: mye newaza
13.apr	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Jobbe med kontringer. Randori med fokus på kontring
15.apr	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Jobbe med kombinasjoner. Randori med fokus på kombinasjoner
20.apr	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Yako-soku-geiko fokus på trekk, hoftekontakt (timing), balansebrudd
22.apr	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line/Lill	Kastidioten med variasjoner
27.apr	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Randori, med oppfølging i newasa, så fortsjette med newaza randori.
29.apr	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Grepsrandori x ant. min.
04.mai	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Uchikomi, Yako soku geiko, kast med newaza
06.mai	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Jobbe med newaza. Vendinger, kvelinger, armbend osv.
11.mai	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetisjon for de som skal graderes. "Kastidioten" for resten.
18.mai	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetisjon for de som skal graderes. Randori for resten
20.mai	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line/Lill	Gradering