

Timeplan

Keum Gang Taekwondo
St.Hanshaugen



Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag
Barn 1 17.00 - 18.00	Barn 2 17.00 - 18.00	Barn 1 17.00 - 18.00	Konkurransutøvere -Egentrening Elite-utøvere -Trening med samarbeidsklubber
Team - Kamp 18.00 - 19.00	Barn 3 18.00 - 19.00	Barn 2 18.00 - 19.00	
Team - Teknikk 19.00 - 21.00 Team - Mix <i>Blått belte/ynge utøvere avslutter 20.00. Resten fortsetter til 21.00</i>	Team - Kamp 19.00 - 20.00	Barn 3 19.00 - 20.00	
	Ungdom / Voksen 20.00 - 21.00	Ungdom / Voksen 20.00 - 21.00	

Forklaring på øktene

Barn 1	<i>Barn (7 - 12 år) Hvitt belte / Nybegynnere 10.cup</i>	Team - Teknikk	<i>10 år + 6.cup og over Fokus på poomse og teknikk.</i>
Barn 2	<i>Barn (7 - 12 år) Gult til og med junior blått belte 9. - 6.cup junior</i>	Team - Kamp	<i>Kamp (Fra 10 år) Orange belte (8.cup) og over (Rekrutt, NextGen og Team)</i>
Barn 3	<i>Barn (7 - 12 år)/Ungdom (13 - 17 år) Blått belte og over 6.cup og over</i>	Team - Mix	<i>Felles trening for høyere graderte utøvere. Fysisk + avanserte tema.</i>
Ungdom / Voksen	<i>Ungdom/voksne fra 13 år og over Alle belter</i>		

Gjelder fra og med mandag 05.01.2026