

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 - 20.00	Team - Kamp 19.00 - 20.00	Barn 3 19.00 - 20.00	
Team - Elite (kamp/poomsae) 20.00 - 21.00	Ungdom / Voksen 20.00 - 21.00	Ungdom / Voksen 20.00 - 21.00	

Forklaring på øktene

Barn 1	Barn (7 - 12 år) Hvitt belte / Nybegynnere 10.cup	Team - Teknikk Inkludert 5.cup	10 år + 6.cup og over Fokus på poomse og teknikk.
Barn 2	Barn (7 - 12 år) Gult til og med junior blått belte 9. - 6.cup junior	Team - Kamp	Kamp (Fra 9 år) Orange belte (8.cup) og over (Rekrutt, NextGen og Team)
Barn 3	Barn (7 - 12 år)/Ungdom (13 - 19 år) Blått belte og over 6.cup og over	Team - Mix	Kamp og Poomse samlet (2 saler) Orange belte (8.cup) og over (Rekrutt, NextGen og Team)
Ungdom / Voksen	Ungdom/voksne fra 13 år og over Alle belter	Team - Elite	Alle utøvere på Team Elite Krav: Må ha deltatt på andre Team treninger først på mandag.

Gjelder fra og med mandag 06.01.2025