

# Timeplan

Keum Gang Taekwondo  
St.Hanshaugen



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

## Forklaring på øktene

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

Gjelder fra og med mandag 02.02.2026