

# TAEKWONDO NURMIJÄRVI

Treeniaikataulu syksy 2019

Klo	Maanantai		Tiistai			Keskiviikko		Torstai				
	Isosali I	Isosali II	Isosali I	Isosali II	Pikkusali	Isosali I	Isosali II	Isosali	Pikkusali	BJJ-Sali	Kuntosali	
16-17			Fysiikka Kisaryhmä klo 16.00-17.00 Suvi									
17-18	Ottelu Kisaryhmä 17.00-19.00 Iiro	Ottelun alkeet Kaikki 17.00-18.00 Stellu	Alemmat 7-9v 17.00-18.00 Kisaryhmän tytöt		Liikesarjat Kaikki 17.00-18.00 Vilma	Ottelu Kisaryhmä 17.00-19.00 Iiro	Ottelun alkeet Kaikki 17.00-18.00 Stellu	Alemmat 7-9v 17.00-18.00 Joni, Eelis				
18-19		Ylemmät ja vihreät junnut 18.00-19.00 Stellu	Dan/poom- treeni 18.00-19.30 Sami	Alemmat 10-13v 18.00-19.00 Kisaryhmän tytöt	Vihreät junnut (myös ylemmät) 18.00-19.00 Laura, Kisaryhmän pojat					Ylemmät ja vihreät junnut 18.30-19.30 Saku, Toni	Alemmat 10-13v 18.00-19.00 Pekka	Tenava kamppailu 17.30-18.30 Saku, Toni
19-20			Aikuiset Kaikki 19.30-21.00 Laura					Aikuiset Kaikki 19.30-21.00 Kiertävä ohjaaja				
20-21												
21-22												

Tenavat = 4-6 v.

Alemmat 7-9 v. = 7-9 v:t alkeiskurssi ja toisen asteen keltaiset (10-7 kup)

Alemmat 10-13 v. = 10-13 v:t alkeiskurssi ja toisen asteen keltaiset (10-7 kup)

Vihreät junnut = kaikki vihreät vyöt, myös ylemmät voivat halutessaan käydä tällä vuorolla!

Ylemmät junnut = 7-9 v:t ja 10-13 v:t vihreästä toisen asteen siniseen vyöhön (6-3 kup)

Poom/Dan-treeni = kaikki punaiset ja sitä ylemmät vyöt (2 kup ->)

Aikuiset = kaikki yli 13 v:t vyöarvot

Ottelu alkeet = paljon mm. pistaripotkutekniikkaa sisältävät matalan kynnyksen ottelutreenit kaikille

Ottelu = ottelutreenit kaikille

Liikesarjat = liikesarja- eli poomsae-treenit kaikille

Fysiikka = kisaryhmän ominaisuusharjoittelu