

Gruppe 1	Barn t.o.m 11 år	
Gruppe 2	Hvitt belte t.o.m rødstriper	9. kup - 5. kup
Gruppe 3	Rødt og oppover	4. kup →

Fredag	19.00 - 21.00	Instruktører	Allan
Lørdag	07.00 - 08.00	Alle	
	09.30 - 10.30	Gruppe 1	Allan
		Gruppe 2	Asbjørn
		Gruppe 3	Cho
	11.00 - 12.00	Gruppe 2	Cho
		Gruppe 3	Allan
	13.30 - 14.45	Gruppe 1	Asbjørn
		Gruppe 2	Allan
		Gruppe 3	Cho
	15.15 - 16.30	Oppvisning	
Søndag	07.00 - 08.00	Alle	
	09.30 - 11.00	Gruppe 2	Nils
		Gruppe 3	Cho
	11.00 - 12.00	Gruppe 1	Cho
		Gruppe 2	Allan
		Gruppe 3	Asbjørn
	13.15 - 15.00	Gruppe 2	Cho
		Gruppe 3	Nils
	15.00 - 16.00	Fellestrening	Allan
Mandag	10.00 - 15.00	Gradering	Cho / Allan

Fredag	
18.00 – 18.30	Registrering
19.00 - 21.00	Trening
Lørdag	
07.00-08.00	Morgentrening
08.00-09.00	Frokost
09.30-10.30	Trening
10.30-10.45	Fotografering
11.00-12.00	Trening
12.00-13.00	Lunsj
13.30-14.45	Trening
15.15-16.30	Oppvisning
18.00	Felles Middag
Søndag	
07.00-08.00	Morgentrening
08.00-09.00	Frokost
09.30-10.45	Trening
11.00-12.00	Trening
12.00-13.00	Lunsj
13.15-14.45	Trening
15.00-16.00	Fellestrening
Mandag	
08.00 – 09.00	Frokost
10.00-15.00	Gradering