

Träningschema för The Viking Camp 18 - 20 maj 2018

FREDAG

16:30 Gemensam uppstart av lägret på Kenpo Studion

LOKAL	Kenpo Studio small hall White - Yellow	Dans Studio big hall Orange - Green	Kenpo Studio big hall Brown - Black	Barntider	Dans Studio Pass 1	Dans Studio Pass 2
17:00 - 18:15	Max B.	Marty Z.	"Huk" P.	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30	Sascha B. 17:00-17:45	Agustin L. 17:45-18:30
	Combining techniques	Power & flow concept	Form techniques		Barn vitt - violett	Barn vitt - violett
18:45 - 20:00	"Huk" P.	Agustin L.	Marty Z.	18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	Max B. 18:30 - 19:15	Sascha B. 19:15 - 20:00
	Power principles	Locks and holds	Rearrangement concept		Barn blå - brunt	Barn blå - brunt

LÖRDAG

LOKAL	Kenpo Studio small hall White - Yellow	Dans Studio big hall Orange - Green	Kenpo Studio Big hall Brown - Black	Barntider	Dans Studio Pass 1	Dans Studio Pass 2
10:00 - 11:15	Marty Z.	Sascha B.	Agustin L.	10:00 - 10:45 10:45 - 11:30	Max B. 10:00-10:45	Ingmar J. 10:45-11:30
	Power & flow concept	Spinning techniques	Kajukembo 1		Barn vitt - violett	Barn vitt - violett
11:45 - 13:00	Sascha B.	"Huk" P.	Max B.	11:30 - 12:15 12:15 - 13:00	Agustin L. 11:30-12:15	Marty Z. 12:15-13:00
	Thrusting salute family	Grafting and Change up's	Fam. groupings & position recogn.		Barn blå - brunt	Barn blå - brunt
13:00 - 14:30	LUNCHRAST					
	Dans Studio small hall	Dans Studio big hall	Kenpo Studio big hall		Barn vitt - violett	
14:30 - 15:45	Max.B Open Seminar	Ingmar J Open Seminar	Marty Z. Open Seminar	Open Seminars	Barn blått - brunt	
	Book-end techniques	Built in checks	Sweeps and buckle		Flyttat till Tuppen	
16:15 - 17:30	Max B. Open Seminar	"Huk" P. Open Seminar	Agustin L. Open Seminar	Open Seminars	Choose your seminar	
	Flank attacks	Long Form 2	Locks		Fillipino Seminar	
					Kajukembo Seminar	
20:00	Brotherhood-Dinner Anno 1852, Bakfickan, Korsningen St. Persgatan och Korsgatan					

SÖNDAG

All träning på söndag sker utomhus i folkparken bredvid minigolfen

10:00 - 11:00	Open Seminars	Marty Z.	Agustin L.	Max B.
		Weapon disarms	Kajukembo 2	Working the circle
11:15 - 12:15	Open Seminars	Marty Z.	"Huk" P.	Sascha B
		Single weapon seminar	Thundering hammers family	Striking patterns
12:45 - 13:30	LUNCH			
14:00 - 16:30	The Viking Games, Vikingaspel i Folkparken			

Kenpo Självförsvars Studio: Tunnbindaregatan 8, 2tr.

Tuppen: Bråddgatan 31 (inne i byggnaden)

Dans studio: Tunnbindaregatan 8, 3tr.

Centric Hotel: Gamla Rådstugugatan 18-20

Vi rekommenderar att Ni tar med eget material t.ex.:

- * **Sticks och knivar**, (Vapenseminarier)
- * **Träningskydd**, (Sparring och liknande)
- * **Träningskor**, (Tänk på att dessa *inte* får användas i Kenpons lokaler)
- * **Oömma kläder**, (På söndagen i folkparken)

Menu Texas Longhorn, Friday night 150:- inkl. en läsk

1) Smokehouse Hamburger

with steaksauce, bacon, onion, salad, mayonnaise, tomato and bread (you can order bread without gluten).

2) Chicken fillet hamburger

with onion, salad, mayonnaise, tomato and bread (you can order bread without gluten).

3) Vegetarian Hamburger (Soyaburger)

with onion, salad, mayonnaise, tomato and bread (you can order bread without gluten).



The intelligent man is one who has successfully fulfilled many accomplishments, and is yet willing to learn more" Ed Parker