

## Träningschema för The Viking Camp 13 - 15 Maj 2016

### FREDAG

#### 16:30 Gemensam uppstart av lägret på Kenpo studion Våning 2

LOKAL	Tuppen White - Yellow	Dans Studio Orange - Green	Kenpo Studio* Brown - Black	Barntider	Kenpo Studion Lilla hallen	Dans studion Lilla hallen våning 3
17:00 - 18:15	"Huk" P.	Marty Z.	Graham L.	17:00 - 18:00	Stefan P.	Johnny H.
	Understand your techniques	Kenpo Techniques & Change-ups	Formulation Phase		Barn vitt - blå Brazilian Jiu Jitsu	Barn grönt - brunt Thought cancellation
18:45 - 20:00	Johnny H.	"Huk" P.	Marty Z.	18:20 - 19:20	Graham L.	Christian J.
	Pain the best teacher	Grabs & Pushes	Advance Kenpo Techn. & Change-ups		Barn vitt - blå Rolig kenpo lektion	Barn grönt - brunt Rolig mitts träning

### LÖRDAG

LOKAL	Tuppen White - Yellow	Dans Studio Orange - Green	Kenpo Studio* Brown - Black	Barn tider	Kenpo Studion Lilla hallen	Dans studion Lilla hallen våning 3
10:00 - 11:15	Graham L.	Christian J.	Stefan P.	10:15 - 11:15	Johnny H.	Marty Z.
	Blocking set drills	Interactive Kenpo	Instinctive defence - linked to Kenpo		Barn vitt - blå position och reaktion	Barn grönt - brunt Kenpo-Silat
11:45 - 13:00	Christian J.	Graham L.	"Huk" P.	11:30 - 12:30	Stefan P.	Marty Z.
	Altering Kenpo	Depth progression for kicks	Equation Formula		Barn grönt - brunt Brazilian Jiu Jitsu	Barn vitt - blå Kenpo-Silat
13:00 - 14:30		<b>LUNCHRAST</b>				
	Kenpo Studio Lilla H.*	Dans Studio	Kenpo Studio Stora H.*		Barn Vitt - Violet	
14:30 - 15:45	Marty Z. Open Seminar	"Huk" P. Open Seminar	Stefan P. Open Seminar	Open Seminars	Barn Blått - Brunt	
	Silat	The inside rule	Survive attacks from the ground		Flyttat till Tuppen	
16:15 - 17:30	Graham L. Open Seminar	"Huk" P. Open Seminar	Ingmar J. Open Seminar	Open Seminars	Välj ditt seminarium	
	Sophisticated basics	Analizing forms	No mind		Fillipino Seminarie Floor Seminar	
20:00	<b>Brotherhood-Dinner, Norells, Lindåkersgatan 2</b>					

<b>SÖNDAG</b>				
<b>All träning på söndag sker utomhus i folkparken bredvid minigolfen</b>				
10:00 - 11:00	Open Seminars	Marty Z.	"Huk" P.	Graham L.
		Stick & Knife	The outside rule	Grafting techniques
11:15 - 12:15	Open Seminars	Marty Z.	"Huk" P.	Graham L.
		Silat / Sarong	Knife defense	Long Form 2, in Depth
12:45 - 13:30	<b>LUNCHRAST</b>			
14:00- 16:30	<b>The Viking Games, Vikingospel i Folkparken</b>			
ca 16:30	<b>Gemensam avslutning i Folkparken</b>			

#### Menu Texas Longhorn, Friday night 150:-

**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)
- \* **Träningsskydd**, (Sparring och liknande)
- \* **Träningsskor**, (Tänk på att dessa *inte* får användas i Kenpons lokaler)
- \* **Oömma kläder**, (På söndagen i folkparken)

#### 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"*