



Träningschema för Viking Camp 11 - 13 Juni 2021



FREDAG

Vi startar lägret 17:00 i respektive träningshall eller i parken (Inget gruppkort)

Adult seminars	Utomhus White - Purple	Utomhus Black	Blue -	Barn seminariumstider	Dans Studion stora hallen	Kenpo Studion stora hallen
17:00 - 18:15	Kim D.	Svetlana T.		17:00 - 18:00	Mattias B.	Rikard N.
	Positional recognition	Mitts träning			Barn blått - brunt	Barn vitt - violett
18:45 - 20:00	Svetlana T.	Mattias B.		18:30 - 19:30	Kim D.	Rikard N.
	Mitts träning	The Interactive attacker			Barn vitt - violett	Barn blått - brunt

LÖRDAG

Adult Seminars	Utomhus White - Purple	Utomhus Black	Blue -	Barn seminariumstider	Dance Studio big hall	Kenpo Studio big hall
10:00 - 11:15	Johnny H.	Dragan Z.		10:15 - 11:15	Ingmar J.	Kim D.
	Bulls eye	Sombrada			Barn vitt - violett	Barn blått - brunt
11:45 - 13:00	Mattias B.	Kim D.		11:30 - 12:30	Erika J.	Johnny H.
	Control, Alternative, Delete	Positional recognition			Barn vitt - violett	Barn blått - brunt
13:00 - 14:30	LUNCH BREAK	LUNCH BREAK				
14:30 - 15:45	Dragan Z.	Ingmar J			Barn vitt - violett	
	Single sticks	Family Grouping			Barn blått - brunt	
16:15 - 17:30	Kim D.	Johnny H.				
	Positional recognition	Striking entrance				

SÖNDAG				
All träning sker utomhus för vuxna samling i Folkparken vid minigolfen				
	Utomhus White - Purple	Utomhus Black	Blue	
10:00 - 11:00	Martin L.	Kristoffer M.		
	Systema	BJJ techniques		
11:15 - 12:15	Kristoffer M.	Martin L.		
	BJJ techniques	Systema		
11:00 - 15:00	LUNCH BBQ och Brännboll i Folkparken			
Samlingstid	Barnen kl 11:00	Vuxna 12:30	Meny för BBQ i folkparken på söndagen	

Kenpo Självförsvarsstudio: Tunnbindaregatan 8, 2tr.

Dans studio: Tunnbindaregatan 8, 3tr.

Vi rekommenderar att du tar med egen utrustning:

* Pinnar

* Inomhusträning på dansstudion, inneskor går bra

* Utomhusträning oömma kläder ingen karate gi

* Svenska hamburgare av nötkött eller vegan

* Korv med bröd

* Allt bröd är glutenfri

* Du kan lägga på ketchup, senap, dressing eller lök



Holmgrens Bil

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

Quote: Ed Parker Sr.