

		Ninjakids 5-7				Voksne						
		Unge				Fælles						
		Ninjakids 8-9										
Uge:	Dag:	Dato:	Tid:	Træningsforslag:	Træner:	Hjælpetræner:	Tid:	Træningsforslag:	Instruktør:	Hjælpetræner:	Time	
1	Torsdag	04-01-2024	16:30 - 17:30	Grundtræning	Dan		17:45 - 19:15	Grundtræning	Benjamin		2,75	
	Lørdag	06-01-2024	10:00 - 12:00	Teknik	Dan						2	
2	Mandag	08-01-2024	16:30 - 17:30	Spark	Benjamin	Silja	17:45 - 19:15	Selvforsvar	Miichael		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	11-01-2024	16:30 - 17:30	Spark teknik	Dan		17:45 - 19:15	Sparkteknik	Dan		2,75	
	Lørdag	13-01-2024	10:00 - 12:00	Højbælte træning	Benjamin						2	
3	Mandag	15-01-2024	16:30 - 17:30	Håndteknik	Silja	Benjamin	17:45 - 19:15	Taegeuk	Benjamin		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	18-01-2024	16:30 - 17:30	Kamp	Dan		17:45 - 19:15	Hanbonkierugi	Benjamin		2,75	
	Lørdag	06-01-2024	10:00 - 12:00	Teknik	Dan						2	
4	Mandag	22-01-2024	16:30 - 17:30	Flyvespark	Benjamin	Silja	17:45 - 19:15	Kamp	Gæstetræner		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	25-01-2024	16:30 - 17:30	Teknik	Dan		17:45 - 19:15	Teori / Styrke / Smidighed	Benjamin		2,75	
	Lørdag	13-01-2024	10:00 - 12:00	Højbælte træning	Benjamin						2	
5	Mandag	29-01-2024	16:30 - 17:30	Selvforsvar §13	Silja	Benjamin	17:45 - 19:15	Frigørelse	Dan		2,75	Seddel ud om fastelavn d. 5/02
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	01-02-2024	16:30 - 17:30	Hanbon kierugi	Dan		17:45 - 19:15	Selvforsvar §13	Benjamin		2,75	
	Lørdag	06-01-2024	10:00 - 12:00	Teknik	Dan						2	
6	Mandag	05-02-2024	16:30 - 17:30	Fastelavn	Benjamin	Silja	17:45 - 19:15	Fastelavn	Benjamin	*byttet*	2,75	Ninjakids graduering seddel ud
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	08-02-2024	16:30 - 17:30	Selvforsvar §13	Benjamin		17:45 - 19:15	Teknik	Dan		2,75	
	Lørdag	13-01-2024	10:00 - 12:00	Højbælte træning	Benjamin						2	
7	Mandag	12-02-2024	Vinterferie				Vinterferie				0	
	Torsdag	15-02-2024	Vinterferie				Vinterferie				0	Fastelavn falder d. 11. i 2024
8	Mandag	19-02-2024	16:30 - 17:30	Teori / Pensum	Benjamin	Silja	17:45 - 19:15	Faldteknik	Benjamin	*byttet*	2,75	Der skal købes tønder, forslag: 2 små tønder, 1 store tønde + slik
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	22-02-2024	16:30 - 17:30	Kondition / Smidighed	Dan		17:45 - 19:15	Pensum træning	Benjamin		2,75	
	Lørdag	13-01-2024	10:00 - 12:00	Højbælte træning	Benjamin						2	
9	Mandag	26-02-2024	16:30 - 17:30	Prøvegraduering	Silja	Benjamin	17:45 - 19:15	Præcision / Koordinering	Dan		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	29-02-2024	16:30 - 17:30	Kamp	Miichael		17:45 - 19:15	Kamp	Miichael		2,75	
	Lørdag	06-01-2024	10:00 - 12:00	Teknik	Dan						2	
10	Mandag	04-03-2024	16:30 - 17:30	Graduering	Benjamin	Silja	17:45 - 19:15	Prøvegraduering	Benjamin		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	07-03-2024	16:30 - 17:30	Taegeuk	Dan		17:45 - 19:15	Taegeuk	Dan		2,75	
	Lørdag	13-01-2024	10:00 - 12:00	Højbælte træning	Benjamin						2	
11	Mandag	11-03-2024	16:30 - 17:30	Ninjabane / Styrke	Silja	Benjamin	17:45 - 19:15	Valgfrit	Benjamin		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	14-03-2024	16:30 - 17:30	Kamp	Dan		17:45 - 19:15	Kamp	Miichael		2,75	
	Lørdag	06-01-2024	10:00 - 12:00	Teknik	Dan						2	
12	Mandag	18-03-2024	16:30 - 17:30	Stande / Bæltebinding	Benjamin	Silja	17:45 - 19:15	Graduering	Tony	Gæstetræner	2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	21-03-2024	16:30 - 17:30	Faldteknik	Benjamin		17:45 - 19:15	Pensum træning	Benjamin		2,75	
	Lørdag	13-01-2024	10:00 - 12:00	Højbælte træning	Benjamin						2	
13	Mandag	25-03-2024	Påskeferie				Påskeferie				0	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	28-03-2024	Skærtorsdag				Ferietræning				1,5	
14	Mandag	01-04-2024	Anden Påskedag				Anden Påskedag				0	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	04-04-2024	16:30 - 17:30	Gæstetræner	Benny		17:45 - 19:15	Valgfrit	Miichael		2,75	
	Lørdag	13-01-2024	10:00 - 12:00	Højbælte træning	Benjamin						2	
15	Mandag	08-04-2024	16:30 - 17:30	Gennemrydning	Silja	Benjamin	17:45 - 19:15	Hanbon	Benjamin		2,75	Ninjakids graduering seddel ud
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	11-04-2024	16:30 - 17:30	Grundteknik	Dan		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Lørdag	06-01-2024	10:00 - 12:00	Teknik	Dan						2	
16	Mandag	15-04-2024	16:30 - 17:30	Rotationsspark	Benjamin	Silja	17:45 - 19:15	Håndteknik	Lars		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	18-04-2024	16:30 - 17:30	Teknik Presentation	Dan		17:45 - 19:15	Pensum træning	Benjamin		2,75	
	Lørdag	13-01-2024	10:00 - 12:00	Højbælte træning	Bruno						2	
17	Mandag	22-04-2024	16:30 - 17:30	Prøvegraduering	Silja	Benjamin	17:45 - 19:15	Hanbon	Michaela		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	25-04-2024	16:30 - 17:30	Valgfrit	Dan		17:45 - 19:15	Valgfrit	Miichael		2,75	
	Lørdag	06-01-2024	10:00 - 12:00	Teknik	Dan						2	
18	Mandag	29-04-2024	16:30 - 17:30	Graduering	Benjamin	Silja	17:45 - 19:15	Selvforsvar §13	Lars		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	02-05-2024	16:30 - 17:30	Selvforsvar §13	Dan		17:45 - 19:15	Core træning	Miichael		2,75	
	Lørdag	13-01-2024	10:00 - 12:00	Højbælte træning	Bruno						2	
19	Mandag	06-05-2024	16:30 - 17:30	Selvforsvar §13	Silja	Benjamin	17:45 - 19:15	Gæstetræner	Uri		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	09-05-2024	Kristi Himmelfartsdag				Feriestræning				1,5	
	Lørdag	06-01-2024	10:00 - 12:00	Teknik	Dan						2	
20	Mandag	13-05-2024	16:30 - 17:30	Håndteknikker	Benjamin	Silja	17:45 - 19:15	Balance / præcision	Michaela		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	16-05-2024	16:30 - 17:30	Hanbon kierugi	Michaela		17:45 - 19:15	Koordinering	Benjamin		2,75	
	Lørdag	18-05-2024	STKD Forårslejr								15	
	Søndag	19-05-2024	STKD Forårslejr								15	
21	Mandag	20-05-2024	STKD Forårslejr									
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	23-05-2024	16:30 - 17:30	Kamp	Miichael		17:45 - 19:15	Teori / Pensum	Miichael		2,75	
	Lørdag	06-01-2024	10:00 - 12:00	Teknik	Dan						2	
22	Mandag	27-05-2024	16:30 - 17:30	Bæltebinding	Benjamin	Silja	17:45 - 19:15		Lars	Gæstetræner	2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	30-05-2024	16:30 - 17:30	Spark teknik	Dan		17:45 - 19:15	Taegeuk	Benjamin		2,75	
	Lørdag	13-01-2024	10:00 - 12:00	Højbælte træning	Bruno						2	
23	Mandag	03-06-2024	16:30 - 17:30	Flyvespark	Silja	Benjamin	17:45 - 19:15	Gæstetræner	Tobias		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	06-06-2024	16:30 - 17:30	Valgfrit	Benjamin		17:45 - 19:15	Valgfrit	Michaela		2,75	
	Lørdag	06-01-2024	10:00 - 12:00	Teknik	Dan						2	
24	Mandag	10-06-2024	16:30 - 17:30	Frigørelse	Benjamin	Silja	17:45 - 19:15	Frigørelse	Benjamin		2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	13-06-2024	16:30 - 17:30	Prøvegraduering	Dan		17:45 - 19:15	Prøvegraduering	Benjamin		2,75	Prøvegraduering til indstilling ved sommerlejr
	Lørdag	13-01-2024	10:00 - 12:00	Højbælte træning	Bruno						2	
25	Mandag	17-06-2024	16:30 - 17:30	Forberede opvisning	Silja	Benjamin	17:45 - 19:15		Lars	Gæstetræner	2,75	
	Onsdag	01-05-2024	16:30 - 17:30	Ninjakids 5-7	Benjamin		17:45 - 19:15	Kamp	Michaela		2,75	
	Torsdag	20-06-2024	16:30 - 17:30	Forberede opvisning	Dan	Benjamin	17:45 - 19:15	Forberede opvisning	Miichael	Benjamin	2,75	
	Lørdag	06-01-2024	10:00 - 12:00	Teknik	Dan						2	
26	Mandag	24-06-2024	16:30 - 17:30	Sommerafslutning	Alle		17:45 - 19:15	ring for voksne i den restern	Michaela		2,75	

