



JKA träningsläger i Skellefteå, Budokan 18-19/1-2020

Instruktörer

Per Bergman 5 dan, Gävle
Dag Syversen 4 dan, Karlstad

Lördag 18/1	Söndag 19/1
11.00 - 12.15: 9 - 4 kyu, Per	10.00 - 11.00: 9 - 4 kyu, Per
11.00 - 12.15: 3 kyu - dan, Dag	10.00 - 11.00: 3 kyu – dan, Dag
Paus 15 min.	Paus 15 min.
12.30 - 13.45: 9 - 4 kyu, Dag	11.15 - 12.15: 9 - 4 kyu, Dag
12.30 - 13.45: 3 kyu - dan, Per	11.15 - 12.15: 3 kyu – dan, Per
LUNCH 45 min.	LUNCH 45 min.
14.30 - 15.45: 9 - 4 kyu, Per	13.00 - 14.00: 9 - 4 kyu, Per
14.30 - 15.45: 3 kyu - dan, Dag	13.00 - 14.00: 3 kyu – dan, Dag
Paus 15 min.	
16.00 - 17.15: 9 - 4 kyu, Dag	
16.00 - 17.15: 3 kyu - dan, Per	

