



## Sommertrening - 2019



Om du ønsker å trene litt eller mye Taekwondo i sommer, så vil du få mulighet til dette!  
Vi holder sommertrening for alle våre utøvere i juni, deler av juli og august.

Timeplanen blir som følger:

| Tirsdag  | Torsdag  |
|--|--|
| <b>Fellestrening</b><br><b>Alle belter og alder</b><br>18.00 – 19.00 | <b>Fellestrening</b><br><b>Alle belter og alder</b><br>18.00 – 19.00 |
| <b>Utetreing</b><br><b>(Team ++)</b><br>19.00 – 20.00                | <b>Utetreing</b><br><b>(Team ++)</b><br>19.00 – 20.00                |

Terminlisten for sommeren 2019:

|                      |   |
|----------------------|---|
| 25.juni – 4. juli.   | Sommertrening (del 1)                             |
| 8.juli – 2.august    | <b>Sommerferie</b>                                |
| 5.august – 16.august | Sommertrening (del 2)                             |
| 17.august            | Seminar og gradering (Hvitt – Junior blått belte) |

### Utetreninger

Ta med joggesko, Keum Gang genser/jakke og vanlig treningsbukse i tillegg til TKD drakt.  
Vi kjører alternativ utetrening for konkurranselaget i sommer ☺

### Ekstra gradering!

For de av våre utøvere fra og med hvitt til og med junior blått belte, som ikke har fått gradert på sommerleiren, vil få mulighet til et avsluttende seminar og gradering i august. Kravet for å delta på denne graderingen er at de trener minst 6 treninger i sommer (i løpet av del 1 og del 2 i planen over), samt at de deltar på det avsluttende graderingsseminaret som holdes samme helgen som selve graderingen. Pris for gradering og seminar er 750,-

Påmeldingsskjema og timeplan for seminar og gradering blir delt ut på sommertreningen.

## Velkommen til en aktiv sommer!