

Team Rogaland trening høsten 2017

Dag	Klubb	Lokalet	Dato	Klokkeslett	Kommentarer:
Mandag	Stavanger	Ishallen	28.08	18.00 – 19.00	
Tirsdag	Sandnes	Sandnes Kampsportsenter	05.09	19.00 – 20.30	
Onsdag	Sola	Grannes skole	13.09	18.30 – 20.00	Teknisk trening m/ Omid
Mandag	Stavanger	Ishallen	18.09	18.00 – 19.00	
Tirsdag	Sandnes	Sandnes Kampsportsenter	26.09	19.00 – 20.30	
Lørdag	TS	Sola	30.09	Hele dagen	Treningssamling Region Sør-Vest
Søndag	RM	Sola	01.10	Hele dagen	Rogalandsmesterskap
Onsdag	Sola	Grannes skole	04.10	18.30 – 20.00	
Mandag	Stavanger	Ishallen	09.10		Høstferie
Tirsdag	Sandnes	Sandnes Kampsportsenter	17.10	19.00 – 20.30	
Helgen	Sandnes	Sandnes Kampsportsenter			Seminar se lenger nede
Onsdag	Sola	Grannes skole	25.10	18.30 – 20.00	
Mandag	Stavanger	Ishallen	30.10	18.00 – 19.00	
NM	Molde				03-05 november
Tirsdag	Sandnes	Sandnes Kampsportsenter	07.11	19.00 – 20.30	
Onsdag	Sola	Grannes skole	15.11	18.30 – 20.00	
Mandag	Stavanger	Ishallen	20.11	18.00 – 19.00	
Søndag	Sandnes	Sandnes Kampsportsenter	26.11		Treningssamling
Mandag	Sola	Grannes	27.11		Gradering rødt/sort
Tirsdag	Sandnes	Sandnes Kampsportsenter	28.11	19.00 – 20.30	
Onsdag	Sola	Grannes skole	06.12	18.30 – 20.00	
lørdag	TR	Sandnes Kampsportsenter	28.10	10.00 – 16.00	Fokus på sparring
søndag		Sandnes Kampsportsenter	29.10	11.00 – 15.00	og mønster

Vi har treningssamling for Team Rogaland i forkant av NM i Molde lørdag 28.10 – søndag 29.10 med Hanna Miller. Det blir to gode treningsøkter med hovedfokus på sparring og mønster.

Slik jeg ser det utgår det som er skrevet i **rødt**. Det betyr 6 treninger før NM pluss et seminar.