

Päivämäärä	Treenin aihe	Teema
5. syyskuuta	Potkut, lyönnit ja torjunnat kertaus; parin kanssa, välineet	Peruskunto
12. syyskuuta	Asennot ja niissä liikkuminen sekä käännökset, torjunnat	Kehonhallinta
19. syyskuuta	Lyönnit ja potkut ja niiden yleiset periaatteet, voimantuotto	Voima
26. syyskuuta	Asennoissa liikkuminen, tekniikoiden yhdistäminen	Nopeus
3. lokakuuta	Kata; Pinan Shodan ja Sandan, lyönti paritekniikat	Peruskunto
10.loka	Potku paritekniikat, lyönnit ja Katan kertaus	Kehonhallinta
17.loka	Suositteltavat tekniikat	Voima
24.loka	Torjunnat ja yhdistelmät, kertaus kata	Nopeus
31.loka	Kaikki paritekniikat, kertaus pinan nidan	Peruskunto
7.marras	Potkut ja lyönnit, kertaus kata	Voima
14.marras	Suositteltavat tekniikat	Nopeus
21.marras	Yhdistelmät ja paritekniikat	Peruskunto
28.marras	Kata, paritekniikat, kertaus lyönnit ja potkut	Voima
5.joulu	Vyökokeeseen valmistautuminen	