

Päivämäärä	Treenin aihe	Teema
6. syyskuuta	Yhdistelmät	Voima
13. syyskuuta	Naihanchi	Liikkuvuus
20. syyskuuta	Kihon Kumite 1 ja 9	Liikkuvuus
27. syyskuuta	Horjutukset, heitot, Ohyo Kumite	Nopeus
4. lokakuuta	Ido Kihon	Nopeus
11. lokakuuta	Seishan	Peruskunto
18. lokakuuta	Kihon Kumite 3 ja 7	Peruskunto
25. lokakuuta	Ji Yu Kumite, Ohyo Kumite	Voima
1. marraskuuta	Yhdistelmät	Voima
8. marraskuuta	Chinto	Liikkuvuus
15. marraskuuta	Kihon Kumite 4 ja 5	Liikkuvuus
22. marraskuuta	Idori	Nopeus
29. marraskuuta	Ido Kihon	Nopeus
6. joulukuuta	ITSENÄISYSPÄIVÄ, VUORO PERUTTU	
13. joulukuuta	Bassai	