

<b>Päivämäärä</b>	<b>Treenin aihe</b>	<b>Teema</b>
<b>16.1</b>	Potkut, lyönnit ja torjunnat kertaus; parin kanssa, välineet	Peruskunto
<b>23.1</b>	Asennot ja niissä liikkuminen sekä käännökset, torjunnat	Kehonhallinta
<b>30.1</b>	Lyönnit ja potkut ja niiden yleiset periaatteet, voimantuotto	Voima
<b>6.2</b>	Kata; Pinan Shodan ja Sandan, lyönti paritekniikat	Nopeus
<b>13.2</b>	Asennoissa liikkuminen ja tekniikoiden yhdistäminen	Peruskunto
<b>20.2</b>	Potku paritekniikat, lyönnit ja Katan kertaus	Kehonhallinta
<b>27.2</b>	Suosittelavat tekniikat kertaus potkut ja paritekniikat	Voima
<b>6.3</b>	Kata kertaus torjunnat ja yhdistelmät	Nopeus
<b>13.3</b>	Kaikki paritekniikat, kertaus pinan nidan	Peruskunto
<b>20.3</b>	Ottelutekniikka, kertaus kihon	kehonhallinta
<b>27.3</b>	Potkut ja lyönnit, kertaus kata	Voima
<b>3.4</b>	Suosittelavat tekniikat	Nopeus
<b>10.4</b>	Ottelutekniikka	Peruskunto
<b>17.4</b>	Yhdistelmät ja paritekniikat	kehonhallinta
<b>24.4</b>	Kata, paritekniikat, kertaus lyönnit ja potkut	Voima
<b>1.5</b>	Vyökokeeseen valmistautuminen	Nopeus
<b>8.5</b>	Vyökokeeseen valmistautuminen	Peruskunto