

Päivämäärä	Treenin aihe	Teema
17. tammikuuta	Kihon Kumite 5 ja 10	Voima
24. tammikuuta	Horjutukset, heitot, Ohyo Kumite	Voima
31. tammikuuta	Ido Kihon	Liikkuvuus
7. helmikuuta	Kushanku	Liikkuvuus
14. helmikuuta	Kihon Kumite 1 ja 9	Nopeus
21. helmikuuta	Ji Yu Kumite, Ohyo Kumite	Nopeus
28. helmikuuta	Ido Kihon	Peruskunto
7. maaliskuuta	Seishan	Peruskunto
14. maaliskuuta	Kihon Kumite 2 ja 6	Voima
21. maaliskuuta	Idori	Voima
28. maaliskuuta	Yhdistelmät	Liikkuvuus
4. huhtikuuta	Chinto	Liikkuvuus
11. huhtikuuta	Kihon Kumite 3 ja 7	Nopeus
18. huhtikuuta	Tantodori	Nopeus
25. huhtikuuta	Ido Kihon	Peruskunto
2. toukokuuta	Niseishi	Peruskunto
9. toukokuuta	Kihon Kumite 4 ja 8	Voima
16. toukokuuta	Kumite Gata	Voima
23. toukokuuta	Ido Kihon	Liikkuvuus
30. toukokuuta	Naihanchi	Liikkuvuus