

Päivämäärä	Treenin aihe	Teema
13. helmikuuta	Kihon Kumite 5 ja 10	Nopeus
20. helmikuuta	Horjutukset, heitot, Ohyo Kumite	Nopeus
27. helmikuuta	Ido Kihon	Kestävyys
6. maaliskuuta	Kushanku	Kestävyys
13. maaliskuuta	Kihon Kumite 1, 6 ja 9	Voima
20. maaliskuuta	Ji Yu Kumite, Ohyo Kumite	Voima
27. maaliskuuta	Ido Kihon	Taito
3. huhtikuuta	Seishan	Taito
10. huhtikuuta	Kihon Kumite 2, 4 ja 8	Nopeus
17. huhtikuuta	Idori	Nopeus
24. huhtikuuta	Yhdistelmät	Kestävyys
1. toukokuuta	VAPPU, EI SALIVUOROA	
8. toukokuuta	Kihon Kumite 3 ja 7	Voima
15. toukokuuta	Tantodori	Voima
22. toukokuuta	Ido Kihon	Taito
29. toukokuuta	Rohai	Taito