

Januari 2013

WEEK 51/1-- 31/12 t/m 06/01		
Ma	31	Geen training (10 9 ... 2 1 Gelukkig nieuwjaar)
Do	04	Nieuwjaarstraining Matthias
WEEK 2-- 07/01 t/m 13/01		
MA	07	T-Shirt (hoofdzakelijk wit of club) Matthias
DO	10	Karate Rudi
WEEK 3-- 14/01 t/m 20/01		
MA	14	Elleboogklemmen/controles Rudi
DO	17	Kadertraining Tomonokai Eigen dojo
WEEK 4-- 21/01 t/m 27/01		
MA	21	Houdgrepen Matthias
DO	24	Aanvallen zijwaarts Rudi
ZA	26	Open Oost-Vlaams Beveren
ZO	27	Open Oost-Vlaams Beveren
WEEK 5 -- 28/01 t/m 03/02		
MA	28	Meerdere aanval Matthias
DO	31	Programmatraining
DO	31	Examen ALLE

