

VELKOMMEN TIL

NKO SOMMERLEIR 2022



MED **SENSEI ANNIKA PETERSON**

OG **SENSEI CRISTIAN BOLDUJ**



PROGRAM

Torsdag 30. juni

Fra 14:00 Ankomst og registrering

17:00 **VELKOMSTTRENING** med sensei Cristian & sensei Annika

20:00 Middag

Fredag 01. juli

07:30 Frokost

09:00 **TRENING i grupper** (sensei Annika, sensei Cristian & sensei Erik)

10:30 Liten pause: Ta med drikke og evt. skift (værvhengig)

11:00 **TRENING i grupper** (sensei Annika, sensei Cristian & senpai Marleen)

13:00 Lunsj

17:00 **KATATRENING i grupper** (sensei Annika, sensei Cristian, sensei Steffen & senpai Bård)
FIGHTTRENING for konkurranseutøvere (senpai Marleen)

19:00 Middag

20:00 Seminar

Inkludering v. Amir Ghazishoar

Trygg på trening v. Svein Olaf Bennæs

Informasjon fra forbundsnivå v. Svein Olaf Bennæs

Kyokushin etikette på nett v. Steffen Haukedalen og Marleen Gregusson

Landslaget v. Amir Ghazishoar, Steffen Haukedalen og Marleen Gregusson

Lørdag 02. juli

- 05:00 **FELLES MORGENTRENING med meditasjon** (sensei Annika & sensei Ingrid)
- 09:00 Frokost
- 11:00 **TRENING KATA / KIHON i grupper** (sensei Annika, sensei Cristian & senpai Amir)
- 13:00 Lunsj
- 17:00 **FOTOSESSION før trening**
- 17:10 **TRENING KUMITE / KAMPRELATERT** (sensei Annika, sensei Cristian & sensei Ingrid)
- 19:00 Middag og sosiale aktiviteter

Søndag 03. juli

- 07:30 Frokost
- 09:00 **FELLESTRENING** med sensei Annika & sensei Cristian
- 10:30 Liten pause: Ta med drikke og evt. skift (værvhengig)
- 11:00 **LYSTBETONT SPARRINGSØKT**
- 13:00 Lunsj og utsjekk