

TRÄNINGSLÄGER

83-10-15

PLATS: UPPLANDS VÄSTBY

TID: 16⁰⁰ - 15⁰⁰

KOSTNAD: 25 KR

UTRUSTNING: BÖRSTO

NYBÖRJARE

AVANCERAD 2

1	0	UPPVÄRMNING	—
	15	SUBJUR 1	—
	30	TEKNIK 1	REPETITION FORM 1-3
2	45	TEKNIK 2	
	0	TEKNIK 3	
	15	PÅBYGGNAD 1	FORM 4
3	30	PÅBYGGNAD 2	FORM 5
	45	PÅBYGGNAD 3	TILLSAMMANS
	0	UPPVÄRMNING	—
4	15	SUBJUR 1	—
	30	FORM 1	TILLSAMMANS
	45	FORM 2	
4	0	FORM 3	FORM 6
	15	TILLSAMMANS	FORM 7
	30		TILLSAMMANS
	45	AUSLUTNING	—
	60		