Træning hver anden søndag bliver fremover opdelt mellem konkurrenceholdet og sortbælter samt almen søndagstræning.

Dermed kommer tidsplanen til at se således ud:

Kl 10 - 11 **Alle grader**

Diverse træning

Kl 11 - 12 **Konkurrencehold (medbring handsker og tandbeskytter)**

Kata og kumite

Kl 12 - 13 **Avanceret træning – 1 kyu + dan**

Avanceret kata/bunkai og danpensum

