








KARATE DAGBOEK

Vul dagelijks in welke oefeningen je hebt geoefend en hoe vaak.
Heel veel plezier:)

Stoten/tsuki	Maandag	Dinsdag	Woensdag	donderdag	Vrijdag
					
Blokken/uke	Maandag	Dinsdag	Woensdag	donderdag	Vrijdag
					
Trappen/geri	Maandag	Dinsdag	Woensdag	donderdag	Vrijdag
					
Standen/dachi	Maandag	Dinsdag	Woensdag	donderdag	Vrijdag
					
Kata/schijngevecht	Maandag	Dinsdag	Woensdag	donderdag	Vrijdag
					
Kumite oefeningen Gevechts oefeningen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	donderdag	Vrijdag
