

Tul-träff i Ljungby **Ljungby, 22 oktober 2011**

Text och foto: Peter Logozar



Höstens Tulträff lockade drygt 15 deltagare från 2 kup och upp till 5 Dan ner till Småland och Ljungby.

Temat var de högre mönster och applikationer med inslag av självförsvar.

Deltagarna fick under sista passet prova på TRX och vad den sortens träning kan ge oss som tränar TKD dvs balans, bål stabilitet, styrka mm

Träningen uppskattades trots kommande träningsvärk dagen efter.

Mvh Peter Logozar



