

Viikko	Painotus 1 (pääteema)	Painotus 2 (oheisteema)	Kertaus
Viikko 2	Itsepuolustus	Liikesarjat	Perustekniikat
Viikko 3	Liikesarjat	Ottelu	Itsepuolustus
Viikko 4	Ottelu	Perustekniikka	Liikesarjat
Viikko 5	Perustekniikka	Murskaus	Ottelu
Viikko 6	Murskaus	Hyppypotkut	Perustekniikka
Viikko 7	Hyppypotkut	Itsepuolustus	Murskaus
Viikko 8	Itsepuolustus	Liikesarjat	Hyppypotkut
Viikko 9	Liikesarjat	Ottelu	Itsepuolustus
Viikko 10	Ottelu	Perustekniikka	Liikesarjat
Viikko 11	Perustekniikka	Murskaus	Ottelu
Viikko 12	Murskaus	Hyppypotkut	Perustekniikka
Viikko 13	Hyppypotkut	Itsepuolustus	Murskaus
Viikko 14	Itsepuolustus	Liikesarjat	Hyppypotkut
Viikko 15	Liikesarjat	Ottelu	Itsepuolustus
Viikko 16	Ottelu	Perustekniikka	Liikesarjat
Viikko 17	Perustekniikka	Murskaus	Ottelu
Viikko 18	Murskaus	Hyppypotkut	Perustekniikka
Viikko 19	Hyppypotkut	Itsepuolustus	Murskaus
Viikko 20	Itsepuolustus	Liikesarjat	Hyppypotkut
Viikko 21	Liikesarjat	Ottelu	Itsepuolustus
Viikko 22	Ottelu	Perustekniikka	Liikesarjat
Viikko 23	Perustekniikka	Murskaus	Ottelu
Viikko 24	Murskaus	Hyppypotkut	Perustekniikka
Viikot 25–30	Tauko	Tauko	Tauko
Viikko 31	Hyppypotkut	Itsepuolustus	Murskaus
Viikko 32	Itsepuolustus	Liikesarjat	Hyppypotkut
Viikko 33	Liikesarjat	Ottelu	Itsepuolustus
Viikko 34	Ottelu	Perustekniikka	Liikesarjat
Viikko 35	Perustekniikka	Murskaus	Ottelu
Viikko 36	Murskaus	Hyppypotkut	Perustekniikka
Viikko 37	Hyppypotkut	Itsepuolustus	Murskaus
Viikko 38	Itsepuolustus	Liikesarjat	Hyppypotkut
Viikko 39	Liikesarjat	Ottelu	Itsepuolustus
Viikko 40	Ottelu	Perustekniikka	Liikesarjat
Viikko 41	Perustekniikka	Murskaus	Ottelu
Viikko 42	Murskaus	Hyppypotkut	Perustekniikka
Viikko 43	Hyppypotkut	Itsepuolustus	Murskaus
Viikko 44	Itsepuolustus	Liikesarjat	Hyppypotkut
Viikko 45	Liikesarjat	Ottelu	Itsepuolustus
Viikko 46	Ottelu	Perustekniikka	Liikesarjat
Viikko 47	Perustekniikka	Murskaus	Ottelu
Viikko 48	Murskaus	Hyppypotkut	Perustekniikka
Viikko 49	Hyppypotkut	Itsepuolustus	Murskaus
Viikko 50	Itsepuolustus	Liikesarjat	Hyppypotkut
Viikot 51–52	Tauko	Tauko	Tauko