

Dag	1	2	3	4
Maandag 1	Techniek			
	Kracht, conditie, lenigheid	Voettechniek	Qin na	?
Woensdag 1	Sanda		Gevorderden	
	Kracht, conditie, lenigheid	Sanda	Wapen	Vormen
Maandag 2	Quan (wapen)			
	Kracht, conditie, lenigheid	Wapen	Vorm	Vrij
Woensdag 2	Quan		Gevorderden	
	Kracht, conditie, lenigheid	Vormen	Qin na	Toepassing
Maandag 3	Sanda			
	Kracht, conditie, lenigheid	Handtechniek	Voettechniek	Sanda
Woensdag 3	Techniek		Gevorderden	
	Kracht, conditie, lenigheid	Handtechniek	Handtechniek	Vormen
Maandag 4	Quan			
	Kracht, conditie, lenigheid	Handtechniek	Voettechniek	Vormen
Woensdag 4	Quan (wapen)		Gevorderden	
	Kracht, conditie, lenigheid	Wapen	Voettechniek	Toepassing