



Frederiksberg Ju-Jutsu Klub

Træningsplan 2025/2026



Mandag

Dojo 1	Dojo 2
16.00-17.00 Rollinge I + 2 6-9år August + Christian	16.00-17.00 Selvtræning
17.00-18.15 Junior 10-14 år Peter + Jørgen + Tobias + Dicte + Magnus	17.00-18.15 Junior 10-14 år Peter + Jørgen +Tobias + Dicte + Magnus
18.30-20.00 Voksen tematræning +19 år grøn-sort Tematrænere	18.30-20.00 Ungdom 14-19år Michael
20.00-21.30 Voksen hvid-orange +19år	20.00-21.30 Selvtræning

Tirsdag

Dojo 1
Andre brugere 17.00-20.00
20.00-22.00 JJ Elite fight hold

Onsdag

Dojo 1	Dojo 2
16.00-17.00 Rollinge1+2 6-9år August + Christian	16.00-17.00 Selvtræning
17.00-18.30 Junior Peter + Per + Marc + Magnus 10-13år	17.00-18.00 Junior Peter + Per + Marc + Magnus 10-13år
18.30-20.00 Voksen grøn-sort +19 år Kent	18.00-19.00 Fighting +8år Liva
20.00-21.30 Voksen hvid-orange +19år	19.00-20.30 Ungdom 13-19år Peter

Torsdag

Dojo 1
16.00-17.00 JJFitness II +13år Thomas
Andre brugere 17.00-20.00
20.00-22.00 JJ Elite fight hold

Fredag

Dojo 1
17.00-19.00 Kamptræning +13år Adam

Lørdag

Dojo 1
Andre brugere 08.00-09.00
09.00-14.00 Selvtræning
Andre brugere 14:00 – 16:00

Søndag

Dojo 1	Dojo 2
Andre brugere 08.00-09.00	Andre brugere 08.00-09.00
9.00-9.45 Tumlehold 1 3-6 år med voksen Sune	09.00-10.00 Rollinger I 6-9 år August + Christian
09.45 -11.00 JJ-Fitness +13år Chamara	10.00-11.00 Rollinger II 6-9år August + Christian
11.15-12.15 Tumlehold 2 3-6 år med voksen Chamara	11.00 – 15.00 Selvtræning
12.00 – 15.00 Selvtræning	
15.00-16.00 Andre brugere	15.00-16.00 Andre brugere