

柔術

Frederiksberg Ju-Jutsu Klub Træningsplan 2019/2020



Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Lørdag		Søndag	
Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2
Andre brugere 16.00-17.00	Andre brugere 16.00-17.00	Andre brugere 17.00-20.00	Andre brugere 17.00-22.00	Andre brugere 16.00-16.45	Andre brugere 16.00-17.00	Andre brugere 17.00-20.00	Andre brugere 20.00-22.00	Andre brugere 08.00-09.00	Andre brugere 08.00-16.00	Andre brugere 08.00-09.00	Andre brugere 08.00-09.00
17.00-18.30 Junior I(10-13) Peter + Markus	17.00-18.30 Teen(14-16) Laura + Marcus	20.00-22.00 Elite fight hold		17.00-18.30 Teen (14-16) Peter+Marcus	17.00-18.15 Junior (10-13) Jørgen	20.00-22.00 Elite fight hold		09.00-14.00 Ju-Jutsu/Karate Selvtræning			09.00-10.00 Rollinger 1 (6-9) Morten
18.30-20.00 Senior (+20) Jakob	18.30-20.00 Ungdom (16-20) Laura			18.30-20.30 Senior (+20) Morten	18.15-20.00 Ungdom (16-20) Michael					09.45 -11.00 JJ-Fitness (+14) Chamara	10.00-11.00 Rollinger 2 (6-9) Jakob
20.00-21.30 Senior selvtræning	20.00-21.30 Senior selvtræning			20.30-22.00 Selvtræning	20.00-21.30 Senior Begynder Kent			Andre brugere 14:00 – 16:00		11.00-12.00 Tumlehold (3-6) Chamara Mathias + Sabine	11.00-12.30 Fighting (+8) Laura+Jakob
21.30-22.00 Open mat	21.30-22.00 Open mat									13.00-15.00 Selvtræning	12.30-15.00 Selvtræning
										15.00-16.00 Andre brugere	15.00-16.00 Andre brugere