

柔術

Frederiksberg Ju-Jutsu Klub Træningsplan 2020/2021



Mandag	
Dojo 1	Dojo 2
Andre brugere 16.00-17.00	Andre brugere 16.00-17.00
17.00-18.30 Junior (10-13år) Jørgen (Sillas, Markus)	17.00-18.00 Teen (14-16år) Peter
18.30-19.00 Selvtræning	18.00-19.00 Fighting (+10 år) Adam
19.00-20.30 Senior (+18år) Morten	19.00-20.30 Ungdom (16-18år) Michael – Marcus B.
20.30-21.30 Senior Selvtræning	20.30-21.30 Ungdom selvtræning

De Juniore og Teens, der ikke træner fighting, træner sammen i Dojo 1 fra 18.00-18.30 v/Jørgen og Peter

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

Onsdag	
Dojo 1	Dojo 2
Andre brugere 16.00-16.45	17.00-18.15 Outdoor Kent - Chamara
17.00-18.30 Teen (14-16år) Peter	17.00-18.15 Junior (10-13år) Jørgen (Sillas)
18.30-20.00 Senior og ungdom (+16år) Kent + Loui	
20.00-22.00 Senior Intro Adhoc forløb	20.00-21.30 Selvtræning Ungdom

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

Fredag
Dojo 1
16.15-17.15 Tumle (3-6 årige med forældre) Chamara

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

Søndag	
Dojo 1	Dojo 2
Andre brugere 08.00-09.00	Andre brugere 08.00-09.00
09.45 -11.00 JJ-Fitness +14år Chamara	09.00-10.00 Rollinger (6-9år) Morten
11.00-12.00 Tumlehold øvede (3-6 år med forældre) Christian	10.00-11.00 Rollinger øvede (6-9år) Morten
12.00-15.00 Selvtræning	
15.00-16.00 Andre brugere	15.00-16.00 Andre brugere