

# 柔術

## Frederiksberg Ju-Jutsu Klub Træningsplan 2021/2022



Mandag		Tirsdag	Onsdag		Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 1	Dojo 1	Dojo 1	Dojo 2
Andre brugere 16.00-17.00	Andre brugere 16.00-17.00	Andre brugere 17.00-20.00	Andre brugere 16.00-16.45	17.00-18.15 Outdoor Kent - Chamara	Andre brugere 17.00-20.00	16.15-17.15 Tumle (3-6 årige med forældre) Chamara	Andre brugere 08.00-09.00	Andre brugere 08.00-09.00	Andre brugere 08.00-09.00
17.00-18.30 Junior (10-13år) Jørgen (Kristian)	17.00-18.30 Teen(14-16år) Peter	20.00-22.00 JJ Elite fight hold	17.00-18.30 Teen (14-15år) Peter	17.00-18.30 Junior (10-13år) Jørgen (Per)	20.00-22.00 JJ Elite fight hold		09.00-14.00 Ju-Jutsu Selvtræning	09.45 -11.00 JJ-Fitness +14år Chamara	09.00-10.00 Rollinger I (6-9år) Karl-Emil, August, Christian
18.30-20.00 Ungdom + Senior +15år Michael			18.30-20.00 Senior (+20år) Kent	18.00-19.00 Fighting – alle Adam (Peter)				11.00-12.00 Tumlehold øvede (3-6 år med forældre) Christian (Chamara)	10.00-11.00 Rollinger II (6-9år) Karl-Emil, August, Christian
20.30-21.30 Senior Selvtræning	20.30-21.30 Ungdom selvtræning		20.00-22.00 Senior Intro Adhoc forløb	19.00-20.30 ungdom (15-19år) Silas (Markus K)				12.00-15.00 Selvtræning	
							Andre brugere 14:00 – 16:00	15.00-16.00 Andre brugere	15.00-16.00 Andre brugere

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