

柔術

Frederiksberg Ju-Jutsu Klub Træningsplan 2022/2023



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	Andre brugere 16.15-17.15	Andre brugere 08.00-09.00	Andre brugere 08.00-09.00	Andre brugere 08.00-09.00
17.00-18.30 Junior/Teen Videregående (10-15år) Jørgen / Kristian	17.00-18.30 Junior/Teen Begynder (10-15år) August / Peter	20.00-22.00 JJ Elite fight hold	17.00-18.30 Junior/Teen Videregående (10-15år) Peter / Jørgen	17.00-18.00 Junior/Teen Begynder (10-15år) August / 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) August, Christian
18.30-20.00 Ungdom + Senior (+15år) Michael			18.30-20.00 Ungdom + Senior (+15 år) Kent	18.00-19.00 Fighting (Alle) August				11.00-12.00 Tumlehold (3-6 år med forældre) Christian M (Chamara)	10.00-11.00 Rollinger II (6-9år) August, Christian
20.30-21.30 Senior Selvtræning	20.30-21.30 Ungdom selvtræning		20.00-21.30 Voksen Begynder (+18år) Loui	19.00-20.30 Ungdom (+15år) Peter / Kristian			Andre brugere 14:00 – 16:00	12.00-13.00 Jump4Fun Lukket hold Chamara / Christian G / Stine	
								15.00-16.00 Andre brugere	15.00-16.00 Andre brugere