

# 柔術

## Frederiksberg Ju-Jutsu Klub Træningsplan 2022/2023 - 2. halvår



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	JJ-Fitness II 16.00-17.00 Thomas	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 (10-15år) August	20.00-22.00 JJ Elite fight hold	17.00-18.30 Junior/Teen (10-15år) Peter / Jørgen	17.00-18.00 Junior/Teen (10-15år) August / Per	20.00-22.00 JJ Elite fight hold	17.00 - 18.30 Fighting Alle Adam	09.00-14.00 Ju-Jutsu Selvtræning	09.45 -11.00 JJ-Fitness Chamara	09.00-10.00 Rollinger I (6-9år) August, Christian
18.30-20.00 Ungdom (15-25år) Michael	18.30-20.00 Senior (+20år) Jakob / Henrik		18.30-20.00 Senior (+20 år) Kent	18.00-19.00 Fighting Alle Liva / August				11.00-12.00 Tumlehold (3-6 år med forældre) Christian M (Chamara)	10.00-11.00 Rollinger II (6-9år) August, Christian
20.00-21.30 Voksen begynder 22/23 opstart (+20år) Henrik / Morten	20.00-21.30 selvtræning		20.00-21.30 Voksen begynder 22/23 opstart (+20år) Loui	19.00-20.30 Ungdom (15-25år) Peter / Kristian			Andre brugere 14:00 - 16:00	12.00-15.00 selvtræning	12.00-15.00 selvtræning
				20.30-21.30 Selvtræning				15.00-16.00 Andre brugere	15.00-16.00 Andre brugere