

柔術

Frederiksberg Ju-Jutsu Klub Træningsplan 2023/2024



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
16.00-17.00 Rollinge 1 6-9år August + Christian	16.00-17.00 Rollinge 2 6-9år August + Christian	Andre brugere 17.00-20.00	16.00-17.00 Rollinge1 6-9år August + Christian	16.00-17.00 Rollinge 2 6-9år August + Christian	16.00-17.00 JJ Fitness II +13år Thomas	17.00-19.00 Kamptræning +13år Adam	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 + Peter + Kristian + Magnus	17.00-18.30 Junior 10-13år Jørgen + Peter + Kristian + Magnus		17.00-18.30 Junior 10-13år Jørgen + Peter Per + Magnus	17.00-18.15 JJ Fitness / Outdoor Kent - Chamara	Andre brugere 17.00-20.00	09.00-14.00 Selvtræning	09.45 -11.00 JJ-Fitness +13år Chamara	09.00-10.00 Rollinger 1 6-9år August + Christian	
18.30-20.00 Voksen +19år Grøn-Sort Jakob	18.30-20.00 Ungdom 13-19år Michael		18.30-20.00 Voksen +19 år Grøn-sort Kent	18.00-19.00 Fighting +8år Liva			11.00-12.00 Tumlehold 3-6 år med voksen Christian M + Chamara	10.00-11.00 Rollinger 2 6-9år August + Christian	
20.00-21.30 Voksen Hvid-Orange +19år Morten	20.00-21.30 Selvtræning		20.00-21.30 Voksen +19år Hvid-Orange Loui	19.00-20.30 Ungdom 13-19år Peter + Kristian	20.00-22.00 JJ Elite fight hold	20.00-22.00 JJ Elite fight hold	12.00 – 15.00 Selvtræning	11.00 – 15.00 Selvtræning	15.00-16.00 Andre brugere