

柔術

Frederiksberg Ju-Jutsu Klub Træningsplan 2024/2025



Mandag	
Dojo 1	Dojo 2
16.00-17.00 Rollinge I + 2 6-9år Christian + Maria	16.00-17.00 Selvtræning
17.00-18.30 Junior 10-13år Jørgen + Peter + Per Magnus+Tobias	17.00-18.30 Selvtræning
18.30-20.00 Voksen +19år grøn-sort Sortbælte turnus	18.30-20.00 Ungdom 13-19år Michael
20.00-21.30 Voksen hvid-orange +19år Tom + Jacob	20.00-21.30 Selvtræning

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

Onsdag	
Dojo 1	Dojo 2
16.00-17.00 Rollinge1+2 6-9år Christian + August	16.00-17.00 Selvtræning
17.00-18.30 Junior Jørgen + Peter Per + Tobias 10-13år	17.00-18.30 Junior Jørgen + Peter Per + Tobias + Alma 10-13år
18.30-20.00 Voksen grøn-sort +19 år Kent	18.00-19.00 Fighting +8år Liva
20.00-21.30 Voksen hvid-orange +19år Loui	19.00-20.30 Ungdom 13-19år Peter

Torsdag
Dojo 1
17.00-18.00 JJFitness II +13år Thomas
Andre brugere 17.00-20.00
20.00-22.00 JJ Elite fight hold

Fredag
Dojo 1
17.00-18.00 Kamptræning +13år Adam

Lørdag
Dojo 1
Andre brugere 08.00-09.00
09.00-14.00 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 +13år Chamara	09.00-10.00 Rollinger I 6-9å Christian + Maria
11.00-12.00 Tumlehold 3-6 år med voksen Christian M + Chamara	10.00-11.00 Rollinger II 6-9år Christian + Maria
12.00 – 15.00 Selvtræning	11.00 – 15.00 Selvtræning
15.00-16.00 Andre brugere	15.00-16.00 Andre brugere