Frederiksberg Ju-Jutsu Klub

Træningsplan 2026/2027

Mandag

Dojo 1	Dojo 2
16.00-17.00 Rollinge1+2 6-9 år August + Christian	**16.00-17.00** Selvtræning
17.00-18.30 Junior Peter + Tobias + Marc + Magnus 10-14 år	**17.00-18.00** Junior Peter + Tobias + Marc + Magnus 10-14 år
18.30-20.00 Voksen + 19 år grøn-sort Kristian + Jakob + Henrik + Christian	**18.00-19.00** Fighting + 8år Liva + Silas
20.00-21.30 Voksen hvid-orange +19år Kristian	**19.00-20.30** Ungdom 13-19 år Michael + Annika

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 Rollinge I + 2 6-9 år August + Christian	**16.00-17.00** Selvtræning
17.00-18.15 Junior 10-14 år Peter + Per + Jørgen	**17.00-18.15** Junior 10-14 år Peter + Per + Jørgen
18.30-20.00 Voksen grøn-sort + 19 år Loui + Kent	**18.30-20.00** Ungdom 14-19 år Peter + Annika
20.00-21.30 Voksen hvid-orange + 19 år Henning + Tom + Alexander	**20.00-21.30** Selvtræning

Torsdag

Dojo 1
16.00-17.00 JJFitness II + 13år Thomas
Andre brugere 17.00-20.00
20.00-22.00 JJ Elite fight hold

Fredag

Dojo 1
17.00-19.00 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
9.00-9.45 Tumlehold 1 3-6 år med voksen	**09.00-10.00** Rollinger I 6-9 år August + Christian
09.45 -11.00 JJ-Fitness + 13 år Chamara	**10.00-11.00** Rollinger II 6-9 år August + Christian
11.15-12.15 Tumlehold 2 3-6 år med voksen Chamara	**11.00 – 15.00** Selvtræning
12.00 – 15.00 Selvtræning	
15.00-16.00 Andre brugere	15.00-16.00 Andre brugere