



Frederiksberg Ju-Jutsu Klub

Træningsplan 2026/2027



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 Rollinge1+2 6-9 år August + Christian	16.00-17.00 Selvtræning	Andre brugere 17.00-20.00	16.00-17.00 Rollinge I + 2 6-9 år August + Christian	16.00-17.00 Selvtræning	16.00-17.00 JJFitness 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 Peter + Per + Marc + Magnus 10-14 år	17.00-18.00 Junior Peter + Per + Marc + Magnus 10-14 år		17.00-18.15 Junior 10-14 år Peter + Jørgen + Tobias	17.00-18.15 Junior 10-14 år Peter + Jørgen + Tobias	Andre brugere 17.00-20.00		09.00-14.00 Selvtræning	9.00-9.45 Tumlehold 1 3-6 år med voksen Sune	09.00-10.00 Rollinger I 6-9 år August + Christian
18.30-20.00 Voksen + 19 år grøn-sort Kristian + Jakob + Henrik + Christian	18.00-19.00 Fighting + 8år Liva + Silas		18.30-20.00 Voksen grøn-sort + 19 år Loui + Kent	18.30-20.00 Ungdom 14-19 år Peter				09.45 -11.00 JJ-Fitness + 13 år Chamara	10.00-11.00 Rollinger II 6-9 år August + Christian
20.00-21.30 Voksen hvid-orange +19år Kristian Daugaard	19.00-20.30 Ungdom 13-19 år Michael	20.00-22.00 JJ Elite fight hold	20.00-21.30 Voksen hvid-orange + 19 år Henning + Tom	20.00-21.30 Selvtræning		20.00-22.00 JJ Elite fight hold		11.15-12.15 Tumlehold 2 3-6 år med voksen Chamara	11.00 – 15.00 Selvtræning
							Andre brugere 14:00 – 16:00	12.00 – 15.00 Selvtræning	
								15.00-16.00 Andre brugere	15.00-16.00 Andre brugere