



### **Aktuellt träningschema 2017**

#### **Måndag**

06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Ida
16.30-17.30	MMA Fitness	(Samtliga), Jocke
17.30-18.30	MMA Fitness	(Samtliga), Jacob
17.30-19.00	Thaiboxning (bas)	(Samtliga), Magnus
18.45-20.00	CrossFit	(Samtliga), Alex
19.00-20.30	MMA	(Fortsättare), Fredrik
19.30-20.30	Rull GI/No GI	(Samtliga)

#### **Tisdag**

06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Sia
17.30-18.45	MMA Fitness	(Samtliga), Jocke
17.30-19.00	Submission Wrestling	(Samtliga), Sia
19.00-20.15	CrossFit	(Samtliga), Mattias
19.00-20.30	Thaiboxning	(Samtliga), Gianna

#### **Onsdag**

06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Anna
17.15-18.30	Crossfit	(Samtliga), Elias
17.30-18.30	MMA	(Samtliga), Robin
18.30-20.00	Submission Wrestling	(Samtliga), Daniel R
18.30-20.00	MMA	(Fortsättare), Andreas
18.45-20.15	MMA Fitness	(Samtliga), Shillan

#### **Torsdag**

06.30-07.30	CrossFit	(Samtliga), Sia
17.30-18.30	Yoga/Mobility	(Samtliga), Sara
17.30-18.45	MMA Fitness	(Samtliga), Alex
17.30-18.45	Submission Wrestling	(Samtliga), Daniel K
18.30-20.00	Thaiboxning	(Samtliga), Fardin
18.45-20.15	Tävlingsteamet	(Tävlande), Robin
18.45-20.00	CrossFit	(Samtliga), Simon

#### **Fredag**

06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Anna
16.30 -17.30	MMA Fitness	(Samtliga), Minh
16.30-18.00	Submission Wrestling	(Samtliga), Sia
17.30-18.45	CrossFit	(Samtliga), Mattias

#### **Lördag**

10.00-11.00	Boxning	(Samtliga), Andreas
10.00-12.00	OpenBox CrossFit	(Samtliga), Fri träning
11.00-12.00	Öppen matta/sparring	(Samtliga), Andreas

#### **Söndag**

09.00 -10.30	MMA Fitness (ojämna v.)	(Samtliga), Anna
11.00-12.30	Boxning	(Samtliga), Henrik

