



Aktuellt träningschema HT-18

Måndag

06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Ida
16.30-17.30	MMA Fitness	(Samtliga) Linda
17.30-18.45	Submission Wrestling	(Samtliga), Henric
17.30-18.45	CrossFit	(Samtliga) Jacob
17.30 -19.00	Thaiboxning (bas)	(Samtliga), Magnus
19.00-20.15	MMA Fitness	(Samtliga), Alex
19.00-20.30	MMA	(Avancerade), Fredrik

Tisdag

06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Anna/Jens
17.30-18.30	MMA	(Samtliga), Robin
17.30-18.45	MMA Fitness	(Samtliga), Minh
17.30-19.00	BJJ	(Samtliga), Sia
19.00-20.15	CrossFit	(Samtliga), Mattias
19.00-20.30	Thaiboxning	(Samtliga), Fardin

Onsdag

06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Anna
17.15-18.30	CrossFit	(Samtliga), Jacob
17.30-18.30	Yoga	(Samtliga), Sara
18.30-20.00	BJJ	(Samtliga), Daniel R
18.30-20.00	MMA	(Avancerade), Andreas
18.45-20.00	MMA Fitness	(Samtliga), Shillan

Torsdag

06.30-07.30	CrossFit	(Samtliga), Ida/Jens
17.30-18.30	MMA Fitness	(Samtliga), Jocke
17.30-18.45	Thaiboxning	(Samtliga), Bawan
17.30-18.45	Submission Wrestling	(Samtliga), Danne
18.45-20.00	CrossFit	(Samtliga), Nelly
18.45-20.15	Tävlingsteamet	Tävlingsteam

Fredag

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

Lördag

10.00-11.00	Boxning	(Samtliga), Andreas
11.00-12.00	Öppen Matta	(Samtliga), Andreas

Söndag

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

