



Aktuellt träningschema VT-18

Måndag

			Anläggning
06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Ida	Centrum
11.30-12.30	CrossFit	(Samtliga), Sia	Boxen
16.00-17.15	CrossFit Weightlifting	(Samtliga), Simon	Boxen
17.15-18.15	CrossFit	(Samtliga), Jacob	Boxen
17.30-18.45	Submission Wrestling	(Samtliga), Henric	Centrum
17.30-19.00	MMA Fitness	(Samtliga), Jocke	Centrum
17.30-19.00	Thaiboxning (bas)	(Samtliga), Magnus	Centrum
18.15-19.15	CrossFit	(Samtliga), Jacob	Boxen
19.00-20.30	MMA	(Avancerade), Fredrik	Centrum
19.15-20.15	CrossFit Intro	(Samtliga), Jacob	Boxen

Tisdag

06.30-07.30	CrossFit	(Samtliga), Jens	Boxen
17.15-18.30	CrossFit	(Samtliga), Mattias	Boxen
17.30-18.45	MMA Fitness	(Samtliga), Minh	Centrum
17.30-19.00	BJJ	(Samtliga), Sia	Centrum
18.30-19.45	CrossFit	(Samtliga), Mattias	Boxen
19.00-20.30	Thaiboxning	(Samtliga), Fardin	Centrum

Onsdag

06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Anna	Centrum
17.15-18.30	CrossFit	(Samtliga), Nelly/Sia	Boxen
17.30-18.30	MMA	(Samtliga), Robin	Centrum
17.30-18.30	Yoga/Mobility	(Samtliga), Sara	Centrum
18.30-19.45	CrossFit	(Samtliga), Alex	Boxen
18.30-20.00	MMA	(Avancerade), Andreas	Centrum
18.45-20.00	MMA Fitness	(Samtliga), Shillan	Centrum

Torsdag

06.30-07.30	CrossFit	(Samtliga), Jens	Boxen
17.00-18.00	CrossFit	(Samtliga), Nelly/Sia	Boxen
17.30-18.45	MMA Fitness	(Samtliga), Alex	Centrum
17.30-18.45	Thaiboxning	(Samtliga), Bawan	Centrum
17.30-18.45	Submission Wrestling	(Samtliga), Danne	Centrum
18.00-19.00	CrossFit	(Samtliga), Nelly/Sia	Boxen
19.00-20.30	CrossFit Weightlifting	(Samtliga), Amanda	Boxen

Fredag

06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Anna	Centrum
11.30-12.30	CrossFit	(Samtliga), Sia	Boxen
16.30-18.00	Submission Wrestling	(Samtliga), Sia	Centrum
17.00-18.15	MMA Fitness	(Samtliga), Mehmed	Centrum
17.30-18.45	CrossFit	(Samtliga), Jacob	Boxen

Lördag

10.00-11.45	CrossFit	(Samtliga), Jens	Boxen
10.00-11.00	Boxning	(Samtliga), Andreas	Centrum
11.00-12.00	Öppen Matta	(Samtliga), Andreas	Centrum

Söndag

09.00-10.30	MMA Fitness (ojämna v.)	(Samtliga), Anna	Centrum
11.00-12.30	Boxning	(Samtliga), Henke	Centrum
12.00-13.15	CrossFit	(Samtliga), Mattias	Boxen