



## Aktuellt träningschema VT-19

### Måndag

Time	Activity	Instructor	Location
06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Ida	Centrum
06.30-07.30	Morgonrull SW/BJJ	(Samtliga), Emil	Centrum
11.30-12.30	CrossFit	(Samtliga), Sia	Söder
16.15-17.15	CrossFit (Teknikpass)	(Samtliga), Simon	Söder
17.15-18.15	CrossFit	(Samtliga), Jacob	Söder
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
18.30-19.30	CrossFit	(Samtliga), Jacob	Söder
19.00-20.30	MMA	(Avancerade), Fredrik	Centrum

### Tisdag

06.30-07.30	CrossFit	(Samtliga), Jens	Söder
17.15-18.15	CrossFit	(Samtliga), Akila	Söder
17.30-18.45	MMA Fitness	(Samtliga), Minh	Centrum
17.30-19.00	BJJ	(Samtliga), Sia	Centrum
18.30-19.30	CrossFit	(Samtliga), Akila	Söder
19.00-20.30	Thaiboxning	(Samtliga), Fardin	Centrum

### Onsdag

06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Anna	Centrum
17.15-18.30	CrossFit	(Samtliga), Alex	Söder
17.30-18.30	MMA	(Samtliga), Robin	Centrum
17.30-18.30	Yoga/Mobility	(Samtliga), Sara	Centrum
18.30-19.45	CrossFit	(Samtliga), Mattias	Söder
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	Söder
06.30-07.30	Morgonrull SW/BJJ	(Samtliga), Emil	Centrum
17.00-18.00	CrossFit	(Samtliga), Nelly	Söder
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
18.45-20.15	Tävlingsteamet	(Avancerade)	Centrum
18.00-19.00	CrossFit	(Samtliga), Nelly	Söder
19.00-20.30	CrossFit Weightlifting	(Samtliga), Amanda	Söder

### Fredag

06.30-07.30	MMA Fitness	(Samtliga), Anna	Centrum
11.30-12.30	CrossFit	(Samtliga), Sia	Söder
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	Söder

### Lördag

10.00-11.45	CrossFit	(Samtliga), Jens	Söder
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
09.00-11.00	CrossFit Intro (jämna v)	(Samtliga), Mattias	Söder
11.00-12.30	Boxning	(Samtliga), Henke	Centrum
11.00-12.15	CrossFit	(Samtliga), Mattias	Söder