

Korona timeplan Ippon - Fra uke 22

Uke 22 = 25-31.mai

MANDAG					TIRSDAG				
Klokken	Dojo	Dojo	Utetrening	Utetrening	Klokken	Dojo	Dojo	Utetrening	Utetrening
14:30					14:30				
15:00	13:00 - 16:30 SFO Judo				15:00	13:00 - 16:30 SFO Judo			
15:30					15:30				
16:00					16:00				
16:30	VASK				16:30	VASK			
17:00	Knøtte 17:00 - 17:40 Emilie + jentene		VG2: 9-12 år 17:00 - 18:00 Sergio/Yoan	Uchi komi	17:00	Nybegynner 6-9 år 17:00 - 17:50 Sergio/Yoan	VG1 (6-8 år) 17:00 - 17:50 Sergio/Yoan	BJJ 17:00 - 18:00	
17:30	VASK				17:30	VASK	VASK		
18:00	Jentetrening 18:00 - 19:00 Emilie + jentene		VG3: Konkgruppe 18:00 - 19:00 Sergio/Yoan	Uchi komi	18:00	Elite U15 18:00 - 19:00			
18:30	VASK				18:30	VASK			
19:00	Senior Sirkeltrening 19:15 - 20:30 Yoan/Rosa				19:00	Elite Eldre 19:15 - 20:30			
19:30					19:30				
20:00	VASK				20:00	VASK			
20:30					20:30				
21:00					21:00				

ONSDAG					TORSDAG				
Klokken	Dojo	Dojo	Utetrening	Utetrening	Klokken	Dojo	Dojo	Utetrening	Utetrening
14:30					14:30				
15:00					15:00	13:00 - 16:30 SFO Judo			
15:30					15:30				
16:00					16:00				
16:30					16:30	VASK			
17:00	VG2: 9-12 år 17:00 - 18:00 Rosa/Martin/Marcus	Basistrening			17:00			Elite U15 17:00 - 18:00	
17:30	VASK				17:30				
18:00	VG3: Konkgruppe 18:15 - 19:15 Rosa/Martin/Marcus	Basistrening			18:00			Elite Eldre 18:00 - 19:00	
18:30	VASK				18:30				
19:00					19:00				
19:30	Senior teknikk 19:30 - 20:30 Mats	VG4: 12-16 år 19:30 - 20:30 Mats			19:30				
20:00	VASK	VASK			20:00				
20:30					20:30				
21:00					21:00				

FREDAG				
Klokken	Dojo	Dojo	Utetrening	Utetrening
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30	Sirkel U15 16:00 - 17:00 Yoan/Rosa	Åpen trening		
17:00	VASK	20 plasser		
17:30				
18:00	Sirkel Eldre 17:15 - 18:30 Yoan/Rosa	Åpen trening		
18:30	VASK	20 plasser		
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				