

Träningsschema HT 2010

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.30 Nybörjare Pontus Welinder Cristian AK Maria Malmkvist	17.00 Judo fortsättning 6+ Jenny Gustavsson Johannes Källdén	17.00 Nybörjare Bebot Diamant Cristian AK Viktor Månsson	17.00 Judo fortsättning 6+ Dan Svensson Malin Östling	17.00 Stor och Liten Tobias Ydén Kjell Johansson Benjamin Bakkerud	13.00-15.00? Blandkampsport Tobias Ydén Björn Klaesson	16.00-18.00 Randori Björn N
18.30 Motion - Nybörjare Pontus Welinder Cristian AK Maria Malmkvist	18.00 Judo Fortsättning 5+ Ralph Östling Jenny Gustavsson Perry	18.00 Fortsättning minijudo Bebot Diamant Cristian AK Kevin Nestor	18.00 Judo Fortsättning 5+ Dan Svensson Malin Östling Janne Ekström	18.00 Minijudo Nybörjare Tobias Ydén Benjamin Bakkerud		
19.30 Tävlings teknik Micke Ekenbäck Ralph Östling Björn Nachtweij	19.00 Ipponjudo Micke Ekenbäck Ralph Östling Björn Nachtweij	18.30 Judofys Janne Ekström Dan Svensson Tobias Ydén	19.00 Ipponjudo Micke Ekenbäck Ralph Östling Björn Nachtweij			