

Träningschema för våren 2012 i Judohallen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Peter Nyvall 070-794 15 61 ----- Tommy Nilsson 070-270 39 05	Michael Lagnelius 070-374 31 24 ----- Sören Ahlner 070-736 07 10	Göran Forsling 010-480 18 76 ----- Tommy Sunnanhagen 070-374 41 48	Bengt-Inge Larsson 070-738 67 80 ----- Johan Damberg 070-203 42 69	Mats-Åke Belin 070-609 65 98 ----- Sofie Damberg 070-200 73 93	Jessica Westlund 070-334 55 51 ----- Mats-Ola Hedlund 070-270 63 30	Agneta Nyvall 070-661 43 49 ----- Johnny Ljung 070-435 30 43
Tigerjudo 4-7 år Michael Lagnelius Noel Lagnelius B - 17.30-18.30	Fortsättning 7-10 år vit-gul Markku Alajääski Sofie Damberg A - 17.30-18.30	Tigerjudo 4-7 år Michael Lagnelius Noel Lagnelius B - 17.15-18.15	Fortsättning 7-10 år, vit-orange Peter Nyvall Nickolas H A - 17.00-18.00	Fortsättning 8-12 år orange-blå, tävling Tommy Nilsson A - 17.00-18.00		
Nybörjare 7-12 år vit Jessica Westlund Erik Bergå A - 17.30-18.30	Fortsättning 9-12 år tävling Sören Ahlner Robert L B - 17.45-19.15	Fortsättning 9-12 år gul-orange Jessica Westlund Erik Bergå A - 17.30-18.30	Nybörjare 7-12 år vit K-H Nilsson B - 17.30-18.30	Vuxna från 14 år Sören Ahlner Tommy Nilsson B - 17.00-18.30		Tjejer 7-15 år, vit-grön Agneta Nyvall B - 16.00-17.00
Teknikträning grön-blå, teknik Mats-Åke Belin A - 18.30-20.00	Randoriträning öppen för alla Sofie Damberg Johan Damberg A - 18.30-20.00	Fortsättning 10-15 år orange-grön Tommy Sunnanhagen Bengt-Inge Larsson B - 18.15-19.45	Randoriträning öppen för alla Peter Nyvall Johan Damberg A - 18.00-19.30	Distriktsrandori Enligt planering 18.00-19.30		Stor och liten judo 2-4 år med föräldrar A - 16.00-17.00
Graderingsträning Teknik B - 18.30-19.30	Kataträning Graderingsträning Göran Forsling B - 18.30-20.00	Vuxna från 14 år Johnny Ljung A 18.30-20.00	Kataträning Graderingsträning 19.30-20.30			Vuxna från 15 år Gustafs Judoklubb I Gustafs dojo 18.00-19.30
	Vuxna från 14 år Bengt-Inge Larsson Rune Eriksson A - 20.00-21.30					
A=stora mattan B=lilla mattan						
Aikido B, 19.30-20.30 Ju-jitsu 20.00-21.15	Ju-jitsu 19.30-21.00	Aikido A, 19.00-20.30 Ju-jitsu 19.45-21.00				

2011-12-28

Borlänge Judoclub