

Harjoitusaikataulu

	MA		TI		KE		TO		PE		LA		SU	
	tatami 1	tatami 2	tatami 1	tatami 2	tatami 1	tatami 2	tatami 1	tatami 2	tatami 1	tatami 2	tatami 1	tatami 2	tatami 1	tatami 2
07.00	07.00 - 08.00		07.00 - 08.00		07.00 - 08.00		07.00 - 08.00		07.00 - 08.00					
07.15	NoGi Kaikki		MMA/MT Kaikki		BJJ Kaikki		Pystyteknikka		BJJ Kaikki					
07.30														
07.45	Olli Rainemo		Anette Österberg		Danny Fallenius		Anette Österberg		Danny Fallenius					
08.00	08.00 - 09.00		08.00 - 09.00				08.00 - 09.00							
08.15	NoGi Sparri*		NoGi Sparri*				NoGi Sparri*							
08.30														
08.45	Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka				Jaakko Dahlbacka							
09.00	09.00 - 10.30		09.00 - 10.30		09.00 - 10.30		09.00 - 10.30		09.00 - 10.30					
09.15	HardKnocks		HardKnocks		HardKnocks		HardKnocks		HardKnocks					
09.30														
09.45														
10.00	Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka					
10.15														
10.30														

14.30														
14.45														
15.00														
15.15														
15.30														
15.45														
16.00	16.00 - 17.15		16.00 - 17.15	16.00 - 17.15	16.00 - 17.15		16.00 - 17.15		16.00 - 17.15		16.00 - 17.15			
16.15	HardKnocks		HardKnocks	NoGi Kaikki	HardKnocks		HardKnocks		HardKnocks		HardKnocks			
16.30														
16.45	Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka	Janne Laakkonen	Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka			
17.00														
17.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15		17.15 - 18.15	17.15 - 18.15		17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15
17.30	BJJ	MMA/MT	MMA/MT		BJJ	Muay Thai		MMA/MT	BJJ	MMA/No-Gi				
17.45	Peruskurssi	Väline	Otteluteknikka		Peruskurssi	Tekniikka			Peruskurssi	Wrestling				
18.00	Antti Mannila	Jaakko Dahlbacka	Jaakko Dahlbacka		**25.10. alkaen**	Jaakko Dahlbacka		17.45 - 19.15	Ohjattu sparr	Antti Mannila	Ronny Rännälä			
18.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.15 - 19.15
18.30	BJJ Kokeneet	Muay Thai	BJJ Kokeneet	MMA	No-Gi	MMA/MT	BJJ	MMA	BJJ	Nyrkkeily				
18.45	Tekniikka	Tekniikka	Kisa	Tekniikka	Tekniikka	Väline	Antti Mannila	Tekniikka	Kaikki	Kaikki	Kaikki			
19.00	Antti Mannila	Jaakko Dahlbacka	Antti Mannila	Aleksi Mäntykivi	Antti Mannila	Jaakko Dahlbacka		Marcus Vanttinen	Harri Paakkola	Brayan Aspegren				
19.15	19.15-20.15	19.15 - 20.15	19.15 - 20.15	19.15 - 20.15	19.15 - 20.15	19.15 - 20.15	19.15 - 20.15	19.15 - 20.15	19.15 - 20.15	19.15 - 20.15				
19.30	BJJ Kokeneet	Muay Thai	BJJ Kokeneet	MMA	No-Gi	Muay Thai	NoGi	MMA						
19.45	Sparri	Peruskurssi*	Sparri	Peruskurssi	Sparri	Peruskurssi	Kaikki	Peruskurssi						
20.00	Antti Mannila	Jaakko Dahlbacka	Antti Mannila	Aleksi Mäntykivi	Antti Mannila	Jaakko Dahlbacka	Antti Mannila	Marcus Vanttinen						
20.15	20.15 - 21.45		20.15 - 21.45		20.15 - 21.15									
20.30	BJJ		BJJ		BJJ									
20.45	Jatkoryhmä		Jatkoryhmä		Peruskurssi									
21.00	Juuso Harna		Jon Krogell		**18.10. asti**									
21.15					Antti Mannila									
21.30														

BJJ kokeneet: Vähintään neljä natsaa valkoisessa vyössä.

BJJ jatkoryhmä: Valkovyöt.

MMA tekniikka: Kaikille. Harjoituksissa oltava nyrkkeilyhanskat.

HardKnocks: Vain ryhmään valituille.

Nyrkkeily: Ei sparria sopii kaikille

***Maanantai, Tiistai ja Torstai sparrit ovat vapaamuotoista painia jotka Jaakko vetää jos porukkaa paikalla**