

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		Pystytekniikka		BJJ Kaikki					
07.30														
07.45	Olli Rainemo		Jaakko Dahlbacka		Danny Fallenius		Jaakko Dahlbacka		Danny Fallenius					
08.00	08.00 - 09.00		08.00 - 09.00				08.00 - 09.00							
	NoGi Sparring		NoGi Sparring				NoGi Sparring							
09.00	09.00 - 10.30		09.00 - 10.30		09.00 - 10.30		09.00 - 10.30		09.00 - 10.30		10.30-12.00			
09.15	HardKnocks		HardKnocks		HardKnocks		HardKnocks		HardKnocks		BJJ Open Mat			
09.30														
09.45														
10.00	Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		(ei ohjaajaa)			
10.15														
10.30			10.30-11.30				10.30-11.30		10.30-11.30		12.00 - 13.30			
---			BJJ Kaikki				NoGi Kaikki		BJJ Kaikki		MMA / Muay Thai (kaikki)			
14.30											Sparri			
14.45			Antti Mannila				Antti Mannila		Antti Mannila		Jaakko Dahlbacka			
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					
16.15	HardKnocks		HardKnocks		NoGi Kaikki		HardKnocks		HardKnocks					
16.30														
16.45	Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Janne Laakkonen		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	
17.30	BJJ		MMA/MT		MMA/MT		BJJ		MMA/MT		BJJ		Pystypaini	
17.45	Peruskurssi		Väline		Ottelutekniikka		Peruskurssi		Tekniikka		Ohjattu sparri		Peruskurssi	
18.00	Antti Mannila		Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Antti Mannila		Jaakko Dahlbacka		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		18.15-19.45		18.15 - 19.15	
18.15	BJJ Kokoneet		Muay Thai		BJJ Kokoneet		MMA		MMA		BJJ		Nyrkkeily	
18.30	Tekniikka		Tekniikka		Kisa		Tekniikka		MMA/MT		Kaikki		Kaikki	
18.45	Antti Mannila		Jaakko Dahlbacka		Antti Mannila		Aleksi Mäntykivi		Antti Mannila		Jaakko Dahlbacka		Marcus Vänttinen	
19.00	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	BJJ Kokoneet		Muay Thai		BJJ Kokoneet		MMA		NoGi		MMA		MMA	
19.30	Sparri		Peruskurssi		Sparri		Peruskurssi		Sparri		Peruskurssi		Peruskurssi	
19.45	Antti Mannila		Jaakko Dahlbacka		Antti Mannila		Aleksi Mäntykivi		Antti Mannila		Jaakko Dahlbacka		Antti Mannila	
20.00	20.15 - 21.45		20.15 - 21.45											
20.15	BJJ		BJJ											
20.30	Kaikki		Kaikki											
20.45														
21.00	Juuso Harma		Jon Krogell											
21.15														
21.30														

BJJ kokoneet: Vähintään neljä natsaa valkoisessa vyössä.

BJJ jatkoryhmä: Valkovyöt.

MMA tekniikka: Kaikille. Harjoituksissa oltava nyrkkeilyhanskat.

HardKnocks: Vain ryhmään valituille.

Nyrkkeily: Ei sparria sopii kaikille