Upplägget på BJJ -träningarna hösten 2017

- Tisdagar och Torsdagar, teknik i första hand
- Söndagar, No-Gi, sparring i första hand
- Upplägget kommer att vara att vi har ett tema vi kör 2-4 veckor enligt nedan.
- Nybörjare fokus på att förstå varje position.
- Fortsättare fokus på att hitta ”sina” tekniker från olika positioner

Vecka	**Tema**
35	Uppstart
36	Gard
37	Gard
38	Gard
39	Side
40	Side
41	Side
42	Knee on Belly
43	Knee on Belly
44	Mount
45	Mount
46	Back Mount
47	Back Mount
48	Öppen gard
49	Öppen gard
50	Öppen gard
51	Öppen gard