

Trainingsplan Jiu-Jitsu

(Sporthalle Jügesheim, Lange Straße 2, Konditionsraum)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	18:30 – 20:00 Uhr Jugendliche / Erwachsene Julia, Michael			
				20:15 – 21:30 Uhr Erwachsene Michael