

Trainingsplan Jiu-Jitsu

(Sporthalle Jügesheim, Lange Straße 2, Konditionsraum)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	18:30 – 20:00 Uhr Jugendliche / Erwachsene Julia			
				20:10 – 21:45 Uhr Erwachsene Michael