

Træningsprogram for Budokan og Hedensted Ju-Jitsu Klub

Uge	Primære træning	Sekundære træning
Uge 1	Rep. af 5. og 4. kyu	Stød og spark
	Rep. af 3. og 2. kyu	Kast/modkast/kombinationer
Uge 2	Rep. af 1. kyu/generalforsaml. i Rds.	Låseteknikker/afslutninger
	Gradueringsstræning	Stød og spark
Uge 3	Gradueringsstræning + <i>nye medlemmer</i>	Kast/modkast/kombinationer
	Gradueringsstræning + <i>nye medlemmer</i>	Låseteknikker/afslutninger
Uge 4	Gradueringsstræning + <i>nye medlemmer</i>	Stød og spark
	Gradueringsstræning + <i>nye medlemmer</i>	Kast/modkast/kombinationer
Uge 5	Pensum + reaktionsøvelser	Låseteknikker/afslutninger
	Pensum + frigørelsesteknikker	Stød og spark
Uge 6	Pensum + reaktionsøvelser	Kast/modkast/kombinationer
	Pensum + frigørelsesteknikker	Låseteknikker/afslutninger
Uge 8	Rep. af 5. og 4. kyu+ reaktionsøvelser	Stød og spark
	Rep., 3.+2. kyu/generalforsaml. i Hed.	Kast/modkast/kombinationer
Uge 9	Pensum+ reaktionsøvelser	Låseteknikker/afslutninger
	Pensum + frigørelsesteknikker	Stød og spark
Uge 10	Pensum/gradueringstr. + reaktionsøv.	Kast/modkast/kombinationer
	Pensum/gradueringstr. + frigør.tekn.	Låseteknikker/afslutninger
Uge 11	Pensum/kurstekn. + reaktionsøvelser	Stød og spark
	Pensum + frigørelsesteknikker	Kast/modkast/kombinationer
Uge 12	Pensum+ reaktionsøvelser	Låseteknikker/afslutninger
	Pensum + frigørelsesteknikker	Stød og spark
Uge 14	Rep. af 5. og 4. kyu+ reaktionsøvelser	Kast/modkast/kombinationer
	Rep., 3.-2. kyu (Rds.) – 5.-4 kyu (Hed.)	Låseteknikker/afslutninger
Uge 15	Pensum/3.-2. Kyu + reaktionsøvelser	Stød og spark
	Pensum + frigørelsesteknikker	Kast/modkast/kombinationer
Uge 16	Pensum + reaktionsøvelser	Låseteknikker/afslutninger
	Pensum + frigørelsesteknikker	Stød og spark
Uge 17	Kurstekn./pensum + reaktionsøv.	Kast/modkast/kombinationer
	Pensum + frigørelsesteknikker	Låseteknikker/afslutninger
Uge 18	Pensum + reaktionsøvelser	Stød og spark
	Pensum + frigørelsesteknikker	Kast/modkast/kombinationer
Uge 19	Pensum/kurstekn. + reaktionsøvelser	Låseteknikker/afslutninger
	Pensum + frigørelsesteknikker	Stød og spark
Uge 20	Pensum + reaktionsøvelser	Kast/modkast/kombinationer
	Pensum + frigørelsesteknikker	Låseteknikker/afslutninger

Træningsprogram for Budokan og Hedensted Ju-Jitsu Klub		
Uge	Primære træning	Sekundære træning
Uge 21	Pensum + reaktionsøvelser	Stød og spark
	Pensum + frigørelsesteknikker	Kast/modkast/kombinationer
Uge 22	Pensum + reaktionsøvelser	Låseteknikker/afslutninger
	Pensum + frigørelsesteknikker	Stød og spark
Uge 23	Gradueringstræning	Kast/modkast/kombinationer
	Gradueringstræning	Låseteknikker/afslutninger
Uge 24	Gradueringstræning	Stød og spark
	Gradueringstræning	Kast/modkast/kombinationer

www.ju-jitsu.net