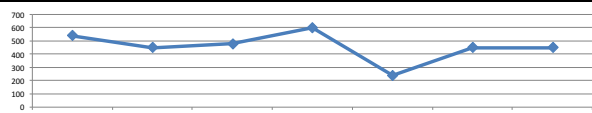


V 51	European BJJ Open 2017 + Jul & Nyårsträning						
	MÅN 19/12	TIS 20/12	ONS 21/12	TORS 22/12	FRE 23/12	LÖR 24/12	SÖN 25/12
MO							
FM	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.30	VILA
	BJJ GI/NO-GI	FYSPASS	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	JULDAGEN
	60	60	60	60	60	90	0
	3	4	3	4	4	5	1
	Ricard	Anneli	Micke	Micke	Micke	Ralf	
EM						VILA	15.00-16.30
						JULAFTON	BJJ GI/NO-GI
						0	90
						1	5
KVÄLL	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.00	18.00-19.30	17.00-18.00		Ralf
	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	FYSPASS	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI		
	90	90	60	90	60		
	4	5	5	4	5		
	Ralf	Micke	Patrick	Maxine	Ralf		

VOLYM MIN: 2,5 2,5 2 2,5 2 1,5 1,5 14,5

INTENSITET (SNITT): 3,5 4,5 4,0 4,0 4,5 3,0 3,0

BEL (MÄNGD): 540 450 480 600 240 450 450 3210



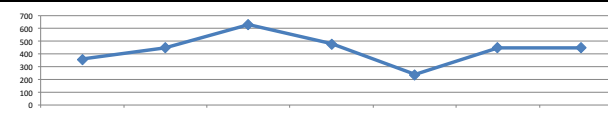
Grafen visar produkten av av volym och intensitet och fungerar som riktmarke för hur stor nedbrytningen blir för respektive dag

V 52	European BJJ Open 2017 + Jul & Nyårsträning						
	MÅN 26/12	TIS 27/12	ONS 28/12	TORS 29/12	FRE 30/12	LÖR 31/12	SÖN 1/1
MO							
FM	VILA	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.30	VILA
	ANNANDAG JUL	FYSPASS	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	NYÅRS DAGEN
	0	60	60	60	60	90	0
	1	4	3	4	4	5	1
		Mattias	Ricard	Micke	Ricard	Micke	
EM						VILA	15.00-16.30
						NYÅRS AFTON	BJJ GI/NO-GI
						0	90
						1	5
KVÄLL	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.00	17.00-18.00		Ralf
	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	FYSPASS	BJJ GI/NO-GI		
	90	90	90	60	60		
	4	5	5	4	5		
	Ralf	Maxine	Maxine	Sami	Patrick		

VOLYM MIN: 1,5 2,5 2,5 2 2 1,5 1,5 13,5

INTENSITET (SNITT): 2,5 4,5 4,0 4,0 4,5 3,0 3,0

BEL (MÄNGD): 360 450 630 480 240 450 450 3060



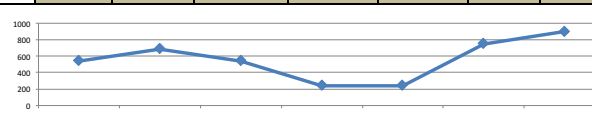
Grafen visar produkten av av volym och intensitet och fungerar som riktmarke för hur stor nedbrytningen blir för respektive dag

V 1	European BJJ Open 2017 + Jul & Nyårsträning						
	MÅN 2/1	TIS 3/1	ONS 4/1	TORS 5/1	FRE 6/1	LÖR 7/1	SÖN 8/1
MO							
FM	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.30	11.00-12.30
	BJJ GI/NO-GI	FYSPASS	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI
	60	60	60	60	60	90	90
	3	4	3	4	4	5	5
	Ricard	Mattias	Micke	Micke	Ricard	Patrick	Ralf
EM						15.00-16.00	15.00-16.30
						FYSPASS	BJJ GI/NO-GI
						60	90
						5	5
KVÄLL	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.00	VILA	VILA	Mattias	Micke
	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	13-DAGS AFTON	13-DAGS AFTON		
	90	90	90	0	0		
	4	5	4	1	0		
	Ralf	Micke	Ricard				

VOLYM MIN: 2,5 2,5 2,5 1 1 2,5 3 15

INTENSITET (SNITT): 3,5 4,5 3,5 2,5 2 5 5

BEL (MÄNGD): 540 690 540 240 240 750 900 3900



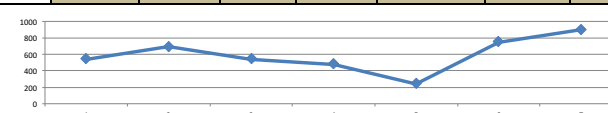
Grafen visar produkten av av volym och intensitet och fungerar som riktmarke för hur stor nedbrytningen blir för respektive dag

V 2	European BJJ Open 2017 + Jul & Nyårsträning						
	MÅN 9/1	TIS 10/1	ONS 11/1	TORS 12/1	FRE 13/1	LÖR 14/1	SÖN 15/1
MO							
FM	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.30	11.00-12.30
	BJJ GI/NO-GI	FYSPASS	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI
	60	60	60	60	60	90	90
	3	4	3	4	4	5	5
	Ricard	Simon	Ricard	Micke	Micke	Micke	Ralf
EM						15.00-16.00	15.00-16.30
						FYSPASS	BJJ GI/NO-GI
						60	90
						5	5
KVÄLL	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.00	VILA	Mattias	Patrick
	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	BJJ GI/NO-GI	FYSPASS	TJUGONDAG KNUT		
	90	90	90	60	0		
	4	5	4	4	1		
	Patrick	Micke	Ralf	Sami			

VOLYM MIN: 2,5 2,5 2,5 2 1 2,5 3 16

INTENSITET (SNITT): 3,5 4,5 3,5 4,0 2,5 5,0 5,0

BEL (MÄNGD): 540 690 540 480 240 750 900 4140



Grafen visar produkten av av volym och intensitet och fungerar som riktmarke för hur stor nedbrytningen blir för respektive dag