

Judofélag Reykjavíkur vor 2022



Frá kl.	Mánudagur		Þriðjudagur		Miðvikudagur		Fimmtudagur		Föstudagur		Laugardagur	
	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B
09:00 -10:00												
10:00 -11:00												Byrj/framh. Börn 5-6 ára
11:00 -12:00												Gólfglíma 30+ Byrj/framh.
12:00 -13:00	Hádegistími		Hádegistími		Hádegistími		Hádegistími		Hádegistími			
13:00 -14:00												
14:00 -15:00												
15:00 -16:00												
17:00 -18:00												
16:30 -17:30			Gólfglíma 30+ Byrj/framh.									* 11-14 & 15+ Styrkur/prek
17:30 -18:30	* Byrj/framh. 11-14 ára		Byrj/framh. 7-10 ára		* Byrj/framh. 11-14 ára		Byrj/framh. 7-10 ára		* Byrj/framh. 11-14 ára			
18:30 -20:00	Meistarafll. & framh. 15+ T/R		Framh. 15+ prek/randori	Meistarafll. Styrkur/prek	Meistarafll. Tækniæfing		Framh. 15+ Tækni/randori	Meistarafll. Styrkur/prek	Meistarafll. Randori			
20:00 -21:00	Byrjendur 15 ára & eldri				Byrjendur 15 ára & eldri		Byrjendur 15 ára & eldri					
21:00 -22:00												

* Æfingin hjá Byrj/framh. 11-14 ára byrjar kl. 17:15 og er til 18:30

* Æfingin Styrkur/prek/tækni á laugardögum er frá 17:00-18:00

T/R=Tækni/Randori

Meistaraflokkur = 15 ára og eldri, lágmarksgráða 1.kyu Framh. 15+ = 15 ára og eldri/U21 og U18, lágmarksgráða 5.kyu, Framhald 11-14 ára, lágmarksgráða 5. kyu (gult belt)

Salur A	Salur B
Stærri salur	Minni salur