

Vecka

Tema

Drill 1

Reviderad 1 december 2025

3	Stängd guard	passera	Single leg nedtagningen Jesper kör
4	Stängd guard	Passera	Single leg nedtagningen Jesper kör
5	Stängd guard	under	Single leg nedtagningen Jesper kör
6	Stängd guard	under	Single leg nedtagningen Jesper kör
7	Stängd guard	under	Single leg nedtagningen Jesper kör
8	Half Guard	under	Single leg nedtagningen Jesper kör
9	Half Guard	under	Single leg nedtagningen Jesper kör
10	Half Guard	över	Single leg nedtagningen Jesper kör
11	Half Guard	över	Single leg nedtagningen Jesper kör
12	Side	under	Double leg plus sprawl
13	Side	under	Double leg plus sprawl
14	Side	över	Double leg plus sprawl
15	Side	över	Colar drag
16	Mount	under	Colar drag
17	Mount	under	Colar drag
18	Mount	över	Colar drag
19	Mount	över	Arm drag
20	Rygg	under	Arm drag
21	Rygg	under	Ankle pick
22	Rygg	över	Ankle pick
23	Rygg	över	Ankle pick

Uppvärmning: fokusera på räkan, omvänd räka och fallteknik, technical stand-up

Sträva efter 20 min uppvärmning med drill, 20 min teknik och 20 min sparring