

# MMA HT26

10 augusti - 11 december 2026  
Uppdaterat 2026-09-01



## F-Hallen

| måndag                                                        | tisdag                                              | onsdag                                                        | torsdag                                             | fredag                                                        | lördag                                         | söndag                                    |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 11:00-12:30<br>MMA dagpass<br>Fortsättare och upp<br>F-hallen | 11:00-12:30<br>MMA dagpass<br>Nybörjare<br>F-hallen | 11:00-12:30<br>MMA dagpass<br>Fortsättare och upp<br>F-hallen | 11:00-12:30<br>MMA dagpass<br>Nybörjare<br>F-hallen | 11:00-12:30<br>MMA dagpass<br>Fortsättare och upp<br>F-hallen |                                                |                                           |
| 16:00-17:00<br>MMA B&U Nybörjare<br>F-hallen                  | 16:30-17:30<br>MMA B&U Fortsättare<br>F-hallen      | 16:00-17:00<br>MMA B&U Nybörjare<br>F-hallen                  | 16:30-17:30<br>MMA B&U Fortsättare<br>F-hallen      |                                                               | 16:00-17:30<br>MMA Nybörjare 4 & 5<br>F-hallen |                                           |
| 17:00-19:00<br>MMA Competition Team<br>F-hallen               | 17:30-19:00<br>MMA Fortsättare 1<br>F-hallen        | 17:00-19:00<br>MMA Competition Team<br>F-hallen               | 17:30-19:00<br>MMA Fortsättare 1<br>F-hallen        | 17:00-19:00<br>MMA Competition Team<br>F-hallen               |                                                | 17:30-19:00<br>MMA Avancerade<br>F-hallen |
| 19:00-20:30<br>MMA Avancerade<br>F-hallen                     | 19:00-20:30<br>MMA Intermediate<br>F-hallen         | 19:00-20:30<br>MMA Avancerade<br>F-hallen                     | 19:00-20:30<br>MMA Intermediate<br>F-hallen         |                                                               |                                                |                                           |
|                                                               | 20:30-22:00<br>MMA Fortsättare 2<br>F-hallen        |                                                               | 20:30-22:00<br>MMA Fortsättare 2<br>F-hallen        |                                                               |                                                |                                           |

B- & C-Hallen

| måndag                                                  | tisdag                                                                                                               | onsdag                                                  | torsdag                                                                                                              | fredag                                                                            | lördag                                                                                         | söndag                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                                      |                                                         |                                                                                                                      |                                                                                   | <div>11:00-12:30<br/>Tjejpas<br/>Samtliga grappling-utövare<br/>BJJ/NoGi/SW<br/>C-hallen</div> | <div>11:00-13:00<br/>GRAPPLING OPEN MAT<br/>Samtliga utövare även nyb<br/>BJJ / NOGI / SW / MMA<br/>C-hallen</div> |
|                                                         |                                                                                                                      |                                                         |                                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                                | <div>16:00-17:30<br/>MMA Fortsättare 1 &amp; 2<br/>C-hallen</div>                                                  |
| <div>17:30-19:00<br/>MMA Nybörjare 1<br/>B-hallen</div> | <div>19:00-20:30<br/>SW / NOGI<br/>Avanc &amp; forts SW-utövare<br/>BJJ &amp; MMA forts &amp; upp<br/>C-hallen</div> | <div>17:30-19:00<br/>MMA Nybörjare 1<br/>B-hallen</div> | <div>19:00-20:30<br/>SW / NOGI<br/>Avanc &amp; forts SW-utövare<br/>BJJ &amp; MMA forts &amp; upp<br/>C-hallen</div> | <div>Friträning<br/>Grappling: BJJ / NOGI / SW<br/>17:00-20:00<br/>C-Hallen</div> |                                                                                                | <div>17:30-19:00<br/>MMA Intermediate<br/>C-hallen</div>                                                           |
| <div>20:30-22:00<br/>MMA Nybörjare 2<br/>C-hallen</div> | <div>20:30-22:00<br/>MMA Nybörjare 4<br/>C-hallen</div>                                                              | <div>20:30-22:00<br/>MMA Nybörjare 2<br/>C-hallen</div> | <div>20:30-22:00<br/>MMA Nybörjare 5<br/>C-hallen</div>                                                              |                                                                                   |                                                                                                |                                                                                                                    |

E-Hallen

| måndag | tisdag                                                                                   | onsdag | torsdag                                                                                  | fredag | lördag | söndag |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
|        | <div>07:00-08:15<br/>Competition Team<br/>Fightingfys, säckträning mm<br/>E-hallen</div> |        | <div>07:00-08:15<br/>Competition Team<br/>Fightingfys, säckträning mm<br/>E-hallen</div> |        |        |        |