

## Hallenbelegungsplan B-Woche (gerade Woche)

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Weekend				
	Matte 1	Matte 2	Kraftsport	Matte 1	Matte 2	Kraftsport	Matte 1	Matte 2	Kraftsport	Matte 1	Matte 2	Kraftsport	Matte 1	Matte 2	Kraftsport	Matte 1	Matte 2			
15.00 - 15.30				Kondition Sport-gym.																
15.30 - 16.00		Technikjudo U11 U13/15 Ralph/Fabian						Technikjudo U11 U13/15 Ralph/Fabian					Technik/Kondition U15/18 Peter							
16.00 - 16.30	Technik U15 Peter		indiv. Training		Spieljudo U 7 - U11 Ralph/Kim		Randori U13/15 beim PSV SN		indiv. Training	gemeinsames Training aller Trainingsgruppen (Peter/Mirco/Jan/Ralph)			indiv. Training							
16.30 - 17.00																				
17.00 - 17.30	Technik U18 Peter	Spassjudo U11 - U18 Ralph								Spassjudo U11 - U18 Ralph										
17.30 - 18.00					Technikjudo young U11/13 Ralph/Lena	indiv. Training	Randori U18/21 beim PSV SN						Trainingseinheit SFV Holthusen (Mirco/Hartmut)							
18.00 - 18.30																				
18.30 - 19.00	Eternsport Nils							Eternsport Ralph/Ilona												
19.00 - 19.30																				
19.30 - 20.00																				
20.00 - 21.00																				
21.00 - 22.00																				

Belegung der Halle durch Wettkampfbetrieb, Training der Krabbelgruppe und Freizeitsport durch Judoeltern nach Bedarf

## Hallenbelegungsplan A-Woche (ungerade Woche)

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Weekend				
	Matte 1	Matte 2	Kraftsport	Matte 1	Matte 2	Kraftsport	Matte 1	Matte 2	Kraftsport	Matte 1	Matte 2	Kraftsport	Matte 1	Matte 2	Kraftsport	Matte 1	Matte 2			
15.00 - 15.30				Kondition Sport-gym.																
15.30 - 16.00		Technikjudo U11 U13/15 Ralph/Fabian						Technikjudo U11 U13/15 Ralph/Fabian					Technik/Kondition U15/18 Peter							
16.00 - 16.30	Technik U15 Peter		indiv. Training		Spieljudo U 7 - U11 Ralph/Kim		Randori U13/15 beim PSV SN		indiv. Training	gemeinsames Training aller Trainingsgruppen (Peter/Mirco/Jan/Ralph)			indiv. Training							
16.30 - 17.00																				
17.00 - 17.30	Technik U18 Peter	Spassjudo U11 - U18 Ralph								Spassjudo U11 - U18 Ralph										
17.30 - 18.00					Technikjudo young U11/13 Ralph/Lena	indiv. Training	Randori U18/21 beim PSV SN						Kyustraining U11-15 Ralph							
18.00 - 18.30																				
18.30 - 19.00	Eternsport Nils							Eternsport Ralph/Ilona												
19.00 - 19.30																				
19.30 - 20.00																				
20.00 - 21.00																				
21.00 - 22.00																				

Belegung der Halle durch Wettkampfbetrieb, Training der Krabbelgruppe und Freizeitsport durch Judoeltern nach Bedarf