Trainingsplan bis 31.12.2020

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Wochenende	
Uhrzeit	**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**
15.30 - 16.00		**Technikjudo Leistung U11 - U15 Ralph**														**an ausgewählten Samstagen kann Kyutraining stattfinden**	
16.00 - 16.30					Spieljudo U 7 - U11 Ralph/Lena			**Kraft/ Ausdauer**						Spieljudo U 7 - U11 Ralph/Lena (Schnupper-training nach Absprache)			
16.30 - 17.00											**Technikjudo Leistung mit Randori Peter/Mirco/ Ralph**						
17.00 - 17.30		**Spassjudo U11 - U18 Ralph**			**Technikjudo U11 - U15 Ralph**			**Kraft/ Ausdauer**						**Kyutraining U11 - U15 Ralph**			
17.30 - 18.00																	
18.00 - 18.30								**Kraft/ Ausdauer / Kyutraining**									
18.30 - 19.00																	
19.00 - 19.30																	
19.30 - 20.00																	
20.00 - 21.00																	
21.00 - 22.00																	

Trainingsplan bis 31.12.2020 (Technikjudo/Leistung)

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Wochenende	
Uhrzeit	**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**
15.30 - 16.00		**Technikjudo Leistung U11 - U15 Ralph**						**Kraft/ Ausdauer**								**an ausgewählten Samstagen kann Kyutraining stattfinden**	
16.00 - 16.30																	
16.30 - 17.00								**Kraft/ Ausdauer**			**Technikjudo Leistung mit Randori Peter/Mirco/ Ralph**						
17.00 - 17.30					**Technikjudo U11 - U15 Ralph**									**Kyutraining U11 - U15 Ralph**			
17.30 - 18.00								**Kraft/ Ausdauer**									
18.00 - 18.30																	
18.30 - 19.00																	
19.00 - 19.30																	
19.30 - 20.00																	
20.00 - 21.00																	
21.00 - 22.00																	

Trainingsplan bis 31.12.2020 (Spassjudo)

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Wochenende	
Uhrzeit	**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**
15.30 - 16.00								**Kraft/ Ausdauer**								**an ausgewählten Samstagen kann Kyutraining stattfinden**	
16.00 - 16.30																	
16.30 - 17.00								**Kraft/ Ausdauer**									
17.00 - 17.30		**Spassjudo U11 - U18 Ralph**												**Kyutraining U11 - U15 Ralph**			
17.30 - 18.00								**Kraft/ Ausdauer**									
18.00 - 18.30																	
18.30 - 19.00																	
19.00 - 19.30																	
19.30 - 20.00																	
20.00 - 21.00																	
21.00 - 22.00																	

Trainingsplan bis 31.12.2020 (Spieljudo)

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Wochenende	
Uhrzeit	**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**
15.30 - 16.00																**an ausgewählten Samstagen kann Kyutraining stattfinden**	
16.00 - 16.30					Spieljudo U 7 - U11 Ralph/Lena									Spieljudo U 7 - U11 Ralph/Lena			
16.30 - 17.00																	
17.00 - 17.30																	
17.30 - 18.00																	
18.00 - 18.30																	
18.30 - 19.00																	
19.00 - 19.30																	
19.30 - 20.00																	
20.00 - 21.00																	
21.00 - 22.00																	

Trainingsplan bis 31.12.2020

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Wochenende	
Uhrzeit	**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**
15.30 - 16.00								**Kraft/ Ausdauer**								**an ausgewählten Samstagen kann Kyutraining stattfinden**	
16.00 - 16.30																	
16.30 - 17.00								**Kraft/ Ausdauer**									
17.00 - 17.30					**Technikjudo U11 - U15 Ralph**									**Kyutraining U11 - U15 Ralph**			
17.30 - 18.00								**Kraft/ Ausdauer**									
18.00 - 18.30																	
18.30 - 19.00																	
19.00 - 19.30																	
19.30 - 20.00																	
20.00 - 21.00																	
21.00 - 22.00																	