

Trainingsplan ab 33. KW

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Weekende						
	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 U11 U13/15 Ralph																				
16.00 - 16.30					Stützpunkttraining Mehrzweckhalle (Spogy)	Spieljudo U 7 - U11 Ralph/Lena		Kraft / Ausdauer* alle AKL Ralph		Stützpunkttraining Mehrzweckhalle (Spogy)	Technikjudo U11 U13/15 Ralph		Ippon U15/18 Peter/ Tino	Spieljudo U 7 - U11 Ralph/Lena								
16.30 - 17.00									indiv. Training							indiv. Training						
17.00 - 17.30	Ippon U15/18 Peter	Spassjudo U11 - U18 Ralph	indiv. Training			Technikjudo U11 U13/15 Ralph	indiv. Training									1xmonatlich findet ein Stützpunkt- Randori in der Judohalle des 1. SJC statt			Kyustraining Ralph	indiv. Training		
17.30 - 18.00																						
18.00 - 18.30																						
18.30 - 19.00	Technik	Elternsport Niils																				
19.00 - 19.30	Training																					
19.30 - 20.00	U18/21/																					
20.00 - 21.00	M/F																					
21.00 - 22.00																						

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

* alle halbe Stunde kann in das Zirkeltraining eingestiegen bzw. das Training verlassen werden