

Trainingsplan ab 37. 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 | indiv. Kraft- train- ing U15/18 | | | | | Kraft / Ausdauer* alle AKL Ralph | | | | | | | | | | | |
| 16.00 - 16.30 | | | | Stütz- punkt- training Mehr- zweck- halle (Spogy) | Spieljudo U 7 - U11 Ralph / Lena Anna | | Stütz- punkt- training Mehr- zweck- halle (Spogy) | | indiv. Training | Technikjudo alle AKL - ungerade Wochen Mirco / Ralph - gerade Wochen Ralph | indiv. Training | Ippon U15/18 Tino | Spieljudo U 7 - U11 Ralph / Lena Anna | indiv. Training | | | | | |
| 16.30 - 17.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.00 - 17.30 | Ippon U15/18 Patrick / Nils | Spassjudo U11 - U18 Ralph | | Randori U11 U13/15 Ralph | indiv. Training | | | | | | | | Kyustraining Ralph | indiv. Training | | | Belegung der Halle durch Wettkampfbetrieb, Training der Krabbelgruppe und Freizeitsport durch Judoeltern nach Bedarf | | |
| 17.30 - 18.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18.00 - 18.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18.30 - 19.00 | Technik | Elternsport Nils | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.00 - 19.30 | Training | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.30 - 20.00 | U18/21/ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.00 - 21.00 | M/F | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21.00 - 22.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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