

Trainingsplan 2011

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2
13:00												
13:30												
14:00	Sportkindergarten 4-6 Jahre		Sportkindergarten 4-6 Jahre		Sportkindergarten 4-6 Jahre							
14:30	Zeiten 14:00 bis 16:00		Zeiten 14:00 bis 16:00		Zeiten 14:00 bis 16:00							
15:00	Judo Spielen Fallen etc		Judo Spielen Fallen etc		Judo Spielen Fallen etc							
15:30			geplant									
16:00												
16:30												
17:00	JUDO 1J1				JUDO 3J1		JUDO 4J1		JUDO 5J1			
17:15	Anfänger + Fortgeschrittene				Anfänger + Fortgeschrittene		Anfänger + Fortgeschrittene		Breitensport			
17:30	6-9 Jahre				6-9 Jahre		6-9 Jahre		6-13 Jahre			
17:45												
18:00	JUDO 1J2		BUDO ARTS BUDO ARTS		JUDO 3J2		JUDO 4J2		BUDO ARTS			
18:15	Anfänger + Fortgeschrittene		Kinder Karate		Anfänger + Fortgeschrittene		Fortgeschrittene		Kinder Karate			
18:30	10-13 Jahre				10-13 Jahre		10-13 Jahre					
18:45												
19:00	JUDO 1J3		BUDO ARTS		JUDO 3J3		Brazilian BJJ1		BUDO ARTS			
19:15	Breitensport	ab 14 Jahre	Karate		Kampftraining ab 14 Jahre		Jiu-Jitsu		Karate			
19:30	Anfänger	Fortgeschrittene					ab 14 Jahre					
19:45		Individual Training					Anfänger und	Fortgeschrittene				
20:00		für Kämpfer						Individuelles				
20:15								JUDO				
20:30	BUDO ARTS		BUDO ARTS		BUDO ARTS			Wurf-Training	BUDO ARTS			
20:45			Karate					für Kämpfer	Karate			
21:00							JUDO 4J4	Kraft/Koord-				
21:15							Kata Training	Training				
21:30							Individual Training	Sportspezifisch				
21:45												
22:00	Trainingsraum verlassen !!											