

TRAININGSPLAN 2018 / 2019

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2
08:00														
08:30														
09:00						Gymnastik Frauen								
09:30	Förderstätte Basel													
10:00			Senioren +50 Sturzprofilaxe SV im Alter				JUDO Sportklasse Matte 1 & 2							
10:30							U15/U18/U21 Marlus Wellenreiter				JUDO 6J1	Cross Fitness 6C1		
11:00			JUDO Sportklasse U15/U18/U21 Markus Wellenreiter								Kraft/Mental/Individual Wettkämpfer		Voranmeldung	
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00					Sportkindergarten 4-5 Jahre Zeit 14:00 bis 15:00 Judo Spielen Fallen etc <i>NEU Anmeldung per Email</i>				Sportkindergarten 4-5 Jahre Zeit 14:00 bis 15:00 Judo Spielen Fallen etc		JUDO 6J2 für ALLE			
14:15									Sportkindergarten 5-6 Jahre Zeit 15:00 bis 16:00 Judo Spielen Fallen etc <i>NEU Anmeldung per Email</i>		Anfänger&Fortgeschrittene Prüfungs Training <i>Anmeldung auf DOJO-LISTE!</i>			
14:30									Sportkindergarten 5-6 Jahre Zeit 15:00 bis 16:00 Judo Spielen Fallen etc					
14:45														
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30							JUDO 4J1 Anfänger 6-12 Jahre Matte 1 & 2		JUDO 5J1					
16:45	JUDO 1J1 Anfänger / Fortgeschrittene Matte 1 & 2 6-10 Jahre		JUDO 2J1 Prüfungstraining 6-12 Jahre	BUDO ARTS Kinder Karate	JUDO 3J1 Matte 1 & 2 6-10 Jahre Anfänger Fortgeschrittene		JUDO 4J2 Matte 1 & 2 Wettkampf- Training U11 - U15 Schüler-TEAM & Wettkampf interessierte (Einladung)		Kraft/Mental/Individual Judo Wettkämpfer <i>geplant</i>					
17:00							JUDO 4J3 Katatraining ab 13 Jahre Anfänger Fortgeschrittene Individual Training		BUDO ARTS Karate					
17:15									BUDO ARTS Kinder Karate					
17:30	JUDO 1J2 Matte 1 & 2 10-13 Jahre Anfänger Fortgeschrittene		BUDO ARTS Kinder Karate		JUDO 3J2 Matte 1 & 2 10-13 Jahre Anfänger Fortgeschrittene									
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00	JUDO 1J3 Breitensport ab 13 Jahre Anfänger und Fortgeschritten Markus		BUDO ARTS Karate		JUDO 3J3 Training 50+ Fitness/Technik altersgerecht Wettkämpfer u18	Cross Fitness 3C1 <i>Schulung</i>	JUDO 4J3 Katatraining ab 13 Jahre Anfänger Fortgeschrittene Individual Training		BUDO ARTS Karate					
19:15		Randori Training KJVvB RLZ Markus												
19:30														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45			BUDO ARTS Karate						BUDO ARTS Karate					
21:00		Cross Fitness 1C1 Voranmeldung							Cross Fitness 4C1 Voranmeldung					
21:15														
21:30														
21:45														
22:00	6.5		6		8.5		5.5		5					