

Pulheimer Sport-Club 1924/57 e.V.
Budo-Abteilung
Judo-Bereich



TRAININGSKONZEPT

Grundausrichtung und Konzeption des Judotrainings im
Hinblick auf die Interessen und Stärken der Judoka und
Trainer

August 2018

Erarbeitet von den Judotrainern der Abteilung
von Januar bis Juli 2018



Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	16:00									
17:00			U8 Anfänger	U10 Anfänger	U10 Anfänger			U10 Anfänger		
18:00	U13/U15/U18 Kader	Jujutsu	U10 Anfänger	U10 Fortg.		Aikido		U10 Fortgeschrittene		Aikido
19:00	U15/U18 Anfänger Fortg.	U13/U15 Anfänger Fortg.			Prüfungsvorbereitung	Aikido		U13/U15 Fortgeschrittene	Jujutsu	Aikido
20:00	Erw Anfänger/Fortgeschrittene				Jujutsu	Fitness <i>nur in ungeraden Kalenderwochen</i>		U18/Erw Fortgeschrittene	Jujutsu	
21:00										

Zeit	Samstag		Sonntag	
	10:00	U8 JSL	U15/U18 Wettkampf	
11:00	U8 JSL	U10/U13 Wettkampf		
12:00	U10 Fortgeschrittene			
13:00				
14:00				

Abbildung 2: Trainingsplan nach den Sommerferien 2018.