

# TRAININGSPLAN JUDO

Ab 06. September 2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 – 17:00 U9 Anfänger Ben	16:00 – 17:00 U9 Anfänger Alfred + Henning		16:00 – 17:00 U9 Anfänger Alfred + Josephine	16:00 – 17:30 U11/U13 Kader Franziska + Patricia, Velizara	10:00 – 11:00 U7 JSL Miriam + Henning
17:15 – 18:45 U11/U13/U15 Kader Ben	17:15 – 18:15 U11 Anfänger Alfred + Henning	17:00 – 18:30 U11/U13/U15 Wettkampf Ben	17:15 – 18:15 U11 Anfänger Alfred + Sophia	17:15 – 18:15 U11 Anfänger Bram + Marko	11:15 – 12:15 U9 Anfänger Henning + Josephine
		18:30 – 20:00 U13 – ERW Prüfung / Kata Miriam + Chris	18:30 – 19:45 U13/U15 Anfänger Chris + Sophia	18:30 – 19:45 U13/U15 Fortg. Bram + Marko	11:15 – 12:15 U9/U11 Fortg. Miriam + Linus
19:30 – 21:00 U18/ERW Fortgeschrittene N.N.	Jujutsu		20:00 – 21:30 U18/ERW Fortgeschrittene Henning + Bram	17:30 – 19:30 U15/U18 Kader Franziska + Chris	12:30 – 13:30 U7 JSL Miriam + Josephine
				Jujutsu	13:30 – 15:00 U13 – ERW Prüfung / Kata Chris + Miriam