

# Trainingsplan gültig ab 10.08.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:30 - 16:45 Uhr U 13 / U 15 Wettkampfsportler	15:30-16:45 Uhr U 9 Jg. 12 / 13	15:30 - 16:45 Uhr Kyu-Training nach Einladung	8:30-9:30 Uhr 1. Gruppe 10:00-11:00 Uhr 2. Gruppe Kita	16:00 - 17:00 Uhr Kita-Sport
15:30-16:45 Uhr U 11 Jg. 10 / 11	16:00 - 17:00 Uhr Kita		15:30 - 16:45 Uhr U 9 Jg.12 / 13 Gruppe 2	
17:15 - 18:45 Uhr U 13 / U15 Jg. 09 / 08 / 07 / 06	17:30 -18:45 Uhr U 11 Wettkampfsportler	17:15 -18:45 Uhr Kyu-Training nach Einladung	15:30 - 16:45 Uhr U13 / U 15 Jg.09 / 08 / 07 / 06	16:00 - 17:00 Uhr Judo für Anfänger 1. Gruppe
17:15 - 18:30 Uhr (U 9) Jg. 12 / 13 Gruppe 2	17:15 - 18:30 Uhr Jg 09 und älter	18:00 - 19:15 Uhr U 15 / U 18 Athletik	17:15 -18:15 Uhr U9 Jg. 12 / 13 Gruppe 1	
19:30 - 21:00 Uhr Jg 2003 und älter	19:00 - 20:00 Uhr Mutti-sport	17:15 - 18:30 Uhr Kita-Sport	17:15 - 18:45 Uhr U 11 Jg. 11 / 10	17:30 - 18.45 Uhr Judo für Anfänger 2. Gruppe

<b>Traininsgruppe U 9</b> Jg. 12 / 13	<b>Trainingsgruppe U 11</b> Jg. 10 / 11	<b>Trainingsgruppe U 13</b> Jg. 08 / 09	<b>Trainingsgruppe U 15 bis U 21</b> Jg. 07/ 06/ 05 / 04 / 03 / 02 / 01	<b>Kyu-Training</b> Stützpunkttraining
--	--	--	--	---