

Trainingsplan gültig ab 07.06.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:30 - 16:45 Uhr U 13 / U 15 Wettkampfsportler	15:30-16:45 Uhr U 9 Jg. 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. 11 / 12	16:00 - 17:00 Uhr Kita		15:30 - 16:45 Uhr U 9 Jg. 13 Gruppe 2	
17:15 - 18:45 Uhr U 13 / U15 Jg. 10 / 09 / 08 / 07	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.10 / 09 / 08 / 07	16:00 - 17:00 Uhr Judo für Anfänger 1. Gruppe
17:15 - 18:30 Uhr (U 9) Jg. 13 Gruppe 2	17:15 - 18:30 Uhr Jg 10 und älter Stützpunkttraining	18:00 - 19:15 Uhr U 15 / U 18 Athletik	17:15 -18:15 Uhr U9 Jg. 13 Gruppe 1	
19:30 - 21:00 Uhr Jg 2004 und älter	19:00 - 20:00 Uhr Mutti-sport	16:15 - 17:30 Uhr Kita-Sport	17:15 - 18:45 Uhr U 11 Jg. 12 / 11	17:30 - 18.45 Uhr Judo für Anfänger 2. Gruppe
			19:15 - 20:45 Uhr Jg. 2004 und älter	

Trainingsgruppe U 9	Trainingsgruppe U 11	Trainingsgruppe U 13	Trainingsgruppe U 15 bis U 21	Kyu-Training
Jg. 13 / 14	Jg. 11 / 12	Jg. 09 / 10	Jg. 08/ 07/ 06 / 05 / 04 / 03 / 02	Stützpunkttraining