

## Trainingsplan

	Trainingszeiten	Trainingsinhalte			
Montag	16:30 – 17:00 Uhr	Mattenaufbau und Erwärmung			
			<b>Wahltraining</b>		
	17:00 – 17:45 Uhr	Kinderkurs 5-6 Jahre	Judo individuell / Üben für Kyu	Allgemeiner Sport	Krafttraining
	17:45 – 18:30 Uhr	Sportspiele		Judo-Technikvermittlung / Wettkampftraining	
	18:30 – 18:45 Uhr	Mattenabbau und Umziehen			
Mittwoch	16:30 – 16:45 Uhr	Mattenaufbau			
	16:45 – 17:45 Uhr	Judo / Sportspiele / Kondition / Koordination / Kraft			
	17:45 – 18:30 Uhr	Judo-Technikvermittlung / Wettkampftraining			
	18:30 – 18:45 Uhr	Mattenabbau und Umziehen			

Das Erscheinen während des Trainings sowie das vorzeitige Verlassen sind nicht erwünscht.