

Wochen-Trainingsplan

Corona

Montag	Mittwoch	Freitag
16.45 - 17.00 Lüften	16.45 - 17.00 Lüften	16.15 - 16.30 Lüften
17.00 - 17.15 Matten aufbauen	17.00 - 17.15 Matten aufbauen	16.30 - 16.45 Matten aufbauen
17.15 - 18.15 Kinder 6-11 Jahre Anfänger 6-9 Jahre Weißgurte 6-11 Jahre	17.15 - 18.15 Kinder 6 - 12 Jahre Gelbgurt-Anwärter Gelbgurte Orangegurte	16.45 - 17.45 Kinder ab 10 Jahre + Erwachsene Anfänger 10-13 Jahre Anfänger ab 14 Jahre
18.15 - 18.30 Lüften	18.15 - 18.30 Lüften	17.45 - 18.00 Lüften
18.30 - 19.30 Jugend ab 12 Jahre + Erwachsene Gelbgurt-Anwärter Orangegurte Grüngurte	18.30 - 19.30 Jugend ab 12 Jahre + Erwachsene Grüngurte Blaugurte 5. Kyu Blaugurte 4. Kyu	18.00 - 19.00 Jugend ab 12 Jahre + Erwachsene Blaugurte 5. Kyu Blaugurte 4. Kyu
19.30 - 19.45 Lüften	19.30 - 19.45 Lüften	19.00 - 19.15 Lüften
19.45 - 21.15 Jugend ab 12 Jahre + Erwachsene Braungurt 3. Kyu Braungurt 2. Kyu Braungurt 1. Kyu Schwarzgurte Trainerbesprechung	19.45 - 21.15 Jugend ab 12 Jahre + Erwachsene Braungurt 3. Kyu Braungurt 2. Kyu Braungurt 1. Kyu Schwarzgurte DAN-Vorbereitung	

Stand 12.09.2020