



Trainingsplan

BUDO sport KAARST e.V.

Judo und mehr ...



Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			Mattenaufbau 16:00 - 17:15 U7 - Judo spielend lernen von 4 bis 6 Jahren
Mattenaufbau	Mattenaufbau 17:00 - 18:30 U10 von 7 bis 9 Jahren Jg. 2013-2011	Mattenaufbau	Desinfektion
17:15 - 19:00 U13 und U15 von 10 bis 13 Jahren Jg. 2010-2007	Desinfektion + Mattenabbau	17:15 - 19:00 U13 und U15 von 10 bis 13 Jahren Jg. 2010-2007	17:15 - 18:30 U10 von 7 bis 9 Jahren Jg. 2013-2011
Desinfektion	18:30 - 19:45 Zirkel ab 12 Jahren	Desinfektion + Mattenabbau	Desinfektion
19:00 - 20:45 U18 und F/M ab 14 Jahren ab Jg. 2006	Desinfektion	19:00 - 20:45 Kata-Training / Danvorbereitung nach Bedarf	18:30 - 20:00 U18 und F/M ab 14 Jahren ab Jg. 2006
Desinfektion + Mattenabbau	19:45 - 21:00 Kata-Training / Danvorbereitung nach Bedarf	Desinfektion + Mattenabbau	Desinfektion + Mattenabbau
	Desinfektion + Mattenabbau		20:00 - 21:30 Fitness ab 18 Jahren
			Desinfektion