



Trainingsplan

Judo und mehr...



BUDO sport KAARST e.V.

Zeit	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag	Zeit
16:00		16:15 - 17:30 Judo spielend lernen von ca. 5 bis 7 Jahren		16:15 - 17:30 Judo spielend lernen von ca. 5 bis 7 Jahren	10:00 - 14:00 Ligatraining ab 14 Jahren (ca. 1x/Monat)	10:00
16:15						10:15
16:30						10:30
16:45						10:45
17:00						11:00
17:15	11:15					
17:30	17:15 - 19:00 U13 und U15 von 10 bis 13 Jahren Jg. 2010-2007	17:30 - 19:00 U11 von 8 bis 10 Jahren Jg. 2013-2011	17:15 - 19:00 U13 und U15 von 10 bis 13 Jahren Jg. 2010-2007	17:30 - 19:00 U11 von 8 bis 10 Jahren Jg. 2013-2011		11:30
17:45	11:45					
18:00	12:00					
18:15	12:15					
18:30	12:30					
18:45	12:45					
19:00	19:00 - 21:00 U18 und F/M ab 14 Jahren ab Jg. 2006	19:00 - 20:15 Kraft-Ausdauer-Zirkel (Judo bezogen) ab 13 Jahren	19:30 - 21:00 Fitness ab 18 Jahren	19:00 - 21:00 U18 und F/M ab 14 Jahren ab Jg. 2006	13:00	
19:15					13:15	
19:30		13:30				
19:45		13:45				
20:00		14:00				
20:15						
20:30						
20:45						
21:00	20:15 - 22:00 Kata-Training ab 3. Kyu/ Dan-vorbereitung					
21:15						
21:30						

Alle Trainingszeiten verstehen sich inklusive Mattenaufbau (erste Einheit des Tages), Desinfektion nach der Einheit und Mattenabbau (letzte Einheit des Tages).

4x kostenloses Schnuppertraining ist in jeder Gruppe zu den Trainingszeiten möglich. Eine Voranmeldung per E-Mail an info@judoinkaarst.de ist erforderlich.
 Normale Sportsachen sind gut geeignet, eine Judojacke und Gürtel leihen wir gerne aus.