

JCW Trainingsplan 1.Halbjahr 2012



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag							
15:00						Sondermaßnahmen nach Absprache und Buchung	Sondermaßnahmen nach Absprache und Buchung
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30						U11 Wettk. Technik Uwe	
18:00	U11 + U14 Randori /Kondition Tino	Schnupperkurs Beginn Feb. 2012 Andreas / Simon	Schnupperkurs Beginn Mai 2012 (N.N.)	U14 Wettk. Technik Tino	Schnupperkurs Beginn Sept. 2012 (N.N.)	Sondermaßnahmen nach Absprache und Buchung	Sondermaßnahmen nach Absprache und Buchung
18:30		Sen (Hobbytruppe) Technik Lars	U14 / U17 Leistungstraining Wettkampfgruppe Torben	U17 / U20 / Sen Technik Julian / Lars ab ca. 20:00 Uhr Randori	Wettkampfvorbereitung Gewicht / Mental ...		
19:00	U17 / U20 / Sen Technik / Kondition Julian	Dan- Katatraining Selbstständig Lars					
19:30							
20:00							
20:30							
21:00				Fußball			
21:30				JCW Stammtisch Schulungsraum			