

Trainingsplan - JC "Samura" Oranienburg - Hauptdojo

		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag			
		Großes Dojo	Kleines Dojo	Großes Dojo	Kleines Dojo	Großes Dojo	Kleines Dojo	Großes Dojo	Kleines Dojo	Großes Dojo	Kleines Dojo		
Vormittag			Kita						Kita				Vormittag
1. Block		U11 15.30 - 17.00 Gr. 1	U9 15.30 - 16.45 Gr. 1	U11 15.30 - 17.00 Gr. 2	Kita	Judo für Anfänger 15.30 - 16.45 Uhr	Kita 16.00 - 17.00 Uhr	U13 15.30 - 17.00	U9 15.30 - 16.45 Gr. 2	U11 15.30 - 17.00 Uhr Gr. 1 & 2	Kita 16.00 - 17.00 Uhr		1. Block
					Kita								
2. Block		U13 17.15 - 18.45 Uhr	U9 17.15 - 18.30 Gr. 2	Stützpunktraining 17.00 - 18.45 Uhr U13 / U15 / U18	Kita	Kyu-Training 17.00 - 18.30 Uhr auf Einladung	U15/U18 17.00 - 18.45 Uhr Judo & Athletik	U15/U18 17.15 - 18.45 Uhr	U9 17.15 - 18.30 Gr. 1				2. Block
Abend		19.15 - 20.45 Uhr Erwachsene ab U18 & älter		19.00- 20.15 Uhr Mutti-Sport					19.15 - 20.45 Uhr Erwachsene U18 & älter				Abend
									Sauna				

U9 Gruppe 1 <i>Jahrgänge 2017/2018</i>	U9 Gruppe 2	U11 Gruppe 1 <i>Jahrgänge 2015/2016</i>	U11 Gruppe 2	U13 <i>Jahrgänge 2013/2014</i>	U15 <i>Jahrgänge 2011/2012</i>	U18 <i>Jahrgänge 2008/2009/2010</i>	M&F
Montag 15.30 - 16.45 Uhr	Montag 17.15 - 18.30 Uhr	Montag 15.30 - 17.00 Uhr	Dienstag 15.30 - 17.00 Uhr	Montag 17.15 - 18.45 Uhr	Mittwoch 17.15 - 18.45 Uhr		Montag 19.15 - 20.45 Uhr
Donnerstag 17.15 - 18.30 Uhr	Donnerstag 15.30 - 16.45 Uhr	Freitag 15.30 - 17.00 Uhr		Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr	Donnerstag 17.15 - 18.45 Uhr		Donnerstag 19.15 - 20.45 Uhr
				Zusatz: Dienstag 17.00 - 18.45 Uhr	Zusatz: Dienstag 17.00 - 18.45 Uhr	in Absprache beim Erw.-Training	
verantwort. Trainer Christian, Nadine	verantwort. Trainer Pauline	verantwort. Trainer Dirk	verantwort. Trainer Dirk	verantwort. Trainer Dirk	verantwort. Trainer Dirk	verantwort. Trainer Dirk	verantwort. Trainer B. Dressel



Judo-Club „Samura“ Oranienburg e.V.

Kölner Str. 10, 16515 Oranienburg
Telefon: 03301 / 524089,
eM@il: info@jc-samura.de
www.jc-samura.de

