

JSV Tübingen Trainingszeitplan ab Sept. 2010

Version: 31.08.10

	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Sa/ So	
	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Stützpunkt Sifi	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	
15.00												15.00
15.30										15.15-16.30		15.30
16.00			16.00-17.00			15.45-16.30				U14 Technik	Individual- Training nach Vereinbarung	16.00
16.30		16.30-18.00	U9	16.30-18.00		U10		16.15-17.30		97-98		16.30
17.00		U11	Anfänger	U11 TfG		Weiterführung		U11		16.30-18.00		17.00
17.30		Wettkampf	Kurs ab Okt. 10	00-01				Technik		U11		17.30
18.00				nach Rücksprache				99-00		Wettkampf		18.00
18.30		18.00-19.30					17.30-19.00	17.30-19.00		00-01		18.30
19.00		U16		18.00-19.30			U16	U14	18.00-19.30	nach Rücksprache		19.00
19.30	Dojo 1	Wettkampf		U14			Wettkampf	Wettkampf	U17/20 Kraft	U14		19.30
20.00	19.15-20.30	96-97		Wettkampf			Stützpunkt	98-99		Perspektivkader		20.00
21.00	Uni Anfänger			98-99			Sindelfingen			98-99		21.00
22.00	19.30-21.00			RAN			19.00-21.00	19.00-20.30		nach Rücksprache		
	U20			19.30-21.00			U20-Erw.	U16				
	Wettkampf/			U17/20			Stützpunkt	nach Rücksprache		19.30-21.00		
	Kraft			Wettkampf			Sindelfingen	oder Stützpkt.		U16 TfG		
	20.30-22.00			91-92			U16 Kraft			96-97		
	Uni Fortg.						20.00-22.00					
							Uni					
							Wettkampf					
	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Stützpunkt Sifi	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	
	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Sa/ So	

LEGENDE

Kursbezeichnungen:

- U11, U13,... - Altersklassen unter 11 Jahre, unter 13 Jahre,...
- Technik - Freizeitraining mit vorwiegend Technikausbildung
- Wettkampf - für Wettkampfjudokas: Technisch-konditionelle Ausbildung
- TfG - Talentfördergruppe: technisch-koordinative Ausbildung mit indiv. Förderung
- Perspektivkader - aufbauend auf TfG: koordinative u. technisch-kondition. Ausbildung, indiv. Förderung
- nach Rücksprache - Judokas werden nach Absprache hier eingeladen, um die Gruppe homogen zu halten
- Kraft - Krafttraining im Krafraum gruppenweise nach Absprache
- 99-00 - Jahrgänge - Empfehlung für den Kurs

Hallen:

Dojo - Judohalle JSV Tübingen Sindelfingerstr. 7



Unsere Partner im Judo

