

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Alle	Alle	Alle	Alle	Alle	Alle
07:00				Tagwache		
Trainer/innen	A n r e i s e t & e r B e n z u f t d e r	Fabienne/Tabea/Jürg	Fabienne/Tabea/Jürg		Fabienne/Tabea/Jürg	Fabienne/Tabea/Jürg
07:15 - 07:35		Joggen	Joggen		Joggen	Joggen
08:00				Morgenessen		
Trainer/innen		<u>Jürg</u> /Bernhard/Tabea/Fabienne	<u>Fabienne</u> /Jürg/Bernhard/Tabea		<u>Tabea</u> /Jürg/Bernhard/Fabienne	<u>Jürg</u> /Bernhard/Tabea/Fabienne
09:15 - 09:30		Matten legen	Einwärmen Bernhard		Einwärmen Fabienne	Einwärmen Jürg
		Einwärmen Jürg				
09:30 - 10:15		Judo: Wurfvorbereitung	Judo: Gleichgewicht		Judo: Übergänge Stand / Boden und Ne-Waza (Boden)	Judo: Kombinationen
						Pause 10:00 - 10:15
10:15 - 10:30		Pause			Pause	
10:30 - 10:45		Wochenziel definieren und organisieren	Judo		Judo	
10:45 - 11:00	Judospezifische Spiele	Wochenziel üben		Wochenziel üben	Wochenziel erarbeiten	
11:15 - 11:45	Randori/Shiai	Randori/Shiai		Randori/Shiai		
12:30	Mittagessen			Mittagessen		
Trainer/innen	<u>Bernhard</u> /Jürg/Tabea/Fabienne	<u>Bernhard</u> /Jürg/Tabea/Fabienne		<u>Tabea</u> /Jürg/Bernhard/Fabienne	alle	
14:00 - 14:15	Einwärmen Tabea				Einwärmen Jürg	
14:15 - 15:00	Judo: Spezialtechniken	Beachsoccer / Geschicklichkeitsspiele (1)				
15:00 - 15:15	Pause	Pause				
15:15 - 16:00	Schwimmen, Fussball, Volleyball 15:00 - 18:00	Judo: Spezialtechniken	Beachvolleyball / Geschicklichkeitsspiele (1)		Judo: Wettkampf-Wurftraining Alternativprogramm Mehrkampf (2)	Wochenziel vorstellen
16:00 - 16:30		Randori/Shiai				Matten aufräumen
17:00 - 18:00		Schwimmen	Schwimmen			Schwimmen
18:30	Nachessen					
		Tennis / Fussball / Weiteres	Fussball/ Unihockey / Weiteres	Beachvolleyball/Grillieren	Spezialprogramm	Abschluss am See
22:00	Nachtruhe					