

Trainingsplan Judo

(Sporthalle Jügesheim, Lange Straße 2, Konditionsraum)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				16:00 – 17:00 Uhr Kindertraining Niklas, Christian
17:00 – 18:15 Uhr Kindertraining Julia, Nina				17:00 – 18:15 Uhr Kindertraining Niklas, Christian
18:30 – 20:00 Uhr Jugendliche / Erwachsene Jan		18:30 – 20:00 Uhr Individualtraining (Nur nach Absprache!)	18:30 – 20:00 Uhr Individualtraining (Nur nach Absprache!)	18.30 – 20.00 Uhr Jugendliche / Erwachsene Julia