

Rahmen-Wochen-Trainingsplan 2016/17

für den Kader des JVB im Landesleistungszentrum/Bundesstützpunkt

Trainingsort: Sportforum 13053 Berlin – Hohenschönhausen, Weißenseer Weg 51 – 53 Straßenbahn Linien 23; 5; M6; 7; 15

AK / Jg.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
U13 5./6.Kl. U16 7./8./9.Kl.		16:45 – 18:15 Uhr Randori TG1 u13// TG2 u16 Krüger, Kaczmarek		16:45 – 18:15 Uhr Randori TG2 u16 Krüger		Talent- förderlehrgänge an Wochenenden
U18 9./10.Kl.	17:00 – 18:30 Uhr Ne – Waza Randori Ballaschk, Härtig,	18:30 – 20:30 Uhr Randori Ballaschk, Härtig	Vereinstraining	18:30 – 20:30 Uhr Randori Ballaschk, Härtig	Vereinstraining	lt. Plan
Frauen/ Fu21	17:00 – 19:00 Uhr Ne-Waza Randori Borkowski,	18:30 – 20:30 Uhr Randori Borkowski,	Vereinstraining	18:30 – 20:30 Uhr Randori Borkowski	Vereinstraining	lt. Plan
Männer/ Mu21	17:00 – 19:00 Uhr Ne-Waza Randori Möller	18:30 – 20:30 Uhr Randori Möller	Vereinstraining	18:30 – 21:00 Uhr Randori Möller	Vereinstraining	lt. Plan

2016

JVB Tel.: 030-97 60 43 86 Fax: 030 – 97 60 43 88