

Trainingsplan - TSV Hertha Walheim

Stand: 01.04.2017

Wichtig: Die Trainingszeiten weichen innerhalb der Schulferien ab. Bitte mit dem Trainer absprechen.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
14:00						14:00-15:30 Integrative Trainingsgruppe Hubert Roder		
14:15								
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00				16:00-17:00 Anfänger U9-U12 Marcel Adolph Hubert Roder	16:00-17:15 Wettkampf U12-U18			
16:15								
16:30								
16:45		16:45-17:30						
17:00		Judo-Schnupperkurs für Kinder (ab 5 Jahren) Hannah Brankers		17:00-18:00 Prüfungsvorbereitung	Patrick Haas Hannah Brankers			
17:15				1. und 2. Jahr U12	17:15-18:30 Technik-Randori-Training			
17:30		17:30-18:30	17:30-19:00 Zwei Einheiten laufen parallel		Hubert Roder Tillmann Stöhr	ab U12		
17:45	17:45-19:00	Anfänger U9-U12	1) Talentzentrum AC U12-U15 Arthur Westerkamp					
18:00		Wettkampf	Hannah Brankers	2) Wettkampf U12	18:00-20:30 Prüfungsvorbereitung U12 (3. Jahr) und ab U15	Frank Heynen Patrick Haas	18:00-19:30 Zirkeltraining für jedermann (kein Judo-spezifischer Zirkel)	
18:15	U12-U18		Inga Schroeder Paul Jacobi					
18:30	Lars Entgens Dominik Klein	18:30-20:00 Prüfungsvor-bereitung		Hubert Roder				
18:45								
19:00				19:00-20:45 Wettkampf U18 / Senioren				
19:15		U12 - U18						
19:30	19:30-21:00 Zirkel-training für jedermann	Hubert Roder	(Bundesliga-Training)					
19:45								
20:00	(kein Judo-spezifischer Zirkel)			Patrick Haas Jörg Heynen Frank Heynen				
20:15								
20:30								
20:45					20:45-22:00			
21:00				Hobbygruppe für Erwachsene				
21:15								
21:30				Roland Schiffler Waldemar Broll				
21:45								

Trainingseinheiten in Kategorien:

Schnupperkurs (Kids) / Hobbygruppe (Erwachsene)

U9-Judotraining (Anfänger)

Prüfungsvorbereitung

Wettkampftraining vereinsintern

Wettkampftraining vereinsübergreifend

Integrative Gruppe

Zirkeltraining (Alle)

