

## Trainingsplan ShidoSha Team - Sportfreunde Kladow

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
...						
15:15						
15:30						
15:45	15.45 - 16.45 Judo - AG		15.45 - 16.45 Judo - AG			15.30 - 16.30 Judo - AG
16:00						
16:15	Sascha		Sascha		16.00 - 17.15 Technik u7 - u10 Björn & Svenja	Sascha
16:30		16.00 - 17.30 Technik u7 - u10 Justin		16.00 - 17.30 Technik u9 - u10 Justin		16.30 - 17.30 Technik u7 - u10 Sascha & Chris
16:45	16.45 - 17.45 Technik u7 - u10 Kira & Sascha		16.45 - 17.45 Technik u7 - u10 Sascha & Raik			
17:00						
17:15						
17:30					17.15 - 18.45 Technik & Wettkampf u11 - u13 Dirk & Svenja	
17:45	17.45 - 19.00 Technik & Wettkampf u11 - u13 Dirk & Sascha	17.30 - 19.00 Technik u11 - u13 Justin	17.45 - 19.15 Technik & Wettkampf u11 - u13 Dirk & Sascha	17.30 - 19.00 Technik u13 - u18 Justin		17.30 - 18.45 Technik u11 - u13 Sascha & Chris
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	19.00 - 19.45 Athletik >u15 Sören & Sascha					18.45 - 20.15 Technik & Wettkampf ≥u15 Sascha
19:15						
19:30						
19:45	19.45 - 21.15 Technik & Wettkampf ≥u15 Sascha		19.15 - 21.15 Technik & Wettkampf ≥u15 Sascha	19.00 - 21.00 Technik ≥u 18 Dennis		
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

Kladow - Gymnastikhalle im Vereinsheim, Gößweinsteiner Gang 53  
 Kladow - Turnhalle der GS am Ritterfeld, Schallweg 31  
 Spandau - Gymnastikhalle am Grüngürtel, Askaniering 149