

Wochenplan 2018

U18

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	Schule	Kraft / Technik 10:30 - 12:00 Dreispitz	Schule	Kraft / Technik 10:30 - 12:00 Dreispitz	Schule	Training nach Absprache Wettkämpfe Regeneration	Regeneration
nachmittags		Schule	Regeneration	Schule	Regeneration		
Abends	Randori 19:00 - 20:30 Budokan Basel	Regeneration	Club	Randori 19:30 - 20:30 Budokai Liestal	Randori 18:15 - 19:45 Judo Sport Liestal		

Regeneration:

- Schlaf
- Spaziergang
- Warmes Bad
- Lockeres Footing
- Stretching
- ...



Headcoach RLZ Beider Basel
 Markus Wellenreiter
 Natel +41 78 759 40 40
 Email markus.wellenreiter@sjv.ch

Wochenplan 2018

U21

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	Schule	<u>Technik / Kraft</u> 10:30 - 12:00 Dreispitz	Schule	<u>Technik/Kraft</u> 10:30 - 12:00 Dreispitz	Schule	Training nach Absprache Wettkämpfe Regeneration	Regeneration
nachmittags	<u>Kondition</u> 16:30 - 17:15 Dreispitz	Regeneration	Regeneration	Regeneration	<u>Kondition</u> 15:45 - 16:45 Dreispitz		
Abends	<u>Randori</u> 18:45 - 20:15 Budokan Basel	<u>Randori</u> 19:00 - 21:00 Brugg	<u>Club</u>	<u>Randori</u> 19:30 - 21:00 Budokai Liestal	<u>Randori</u> 18:15 - 19:45 Liestal/Brugg		

Regeneration:

- Schlaf
- Spaziergang
- Warmes Bad
- Lockeres Footing
- Stretching
- ...



Headcoach RLZ Beider Basel
 Markus Wellenreiter
 Natel +41 78 759 40 40
 Email markus.wellenreiter@sjv.ch