

Trainingsplan - TSV Hertha Walheim

Stand: 12.09.2017

Wichtig: Die Trainingszeiten weichen in den Ferien ab. Bitte auf den Ferien-Trainingsplan achten, der 2 Wochen vor Ferienbeginn veröffentlicht wird.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
						14:00-15:30			
14:00						Integrative Trainingsgruppe			
14:15									
14:30									
14:45									
15:00									
15:15									
15:30									
15:45									
					16:00-17:15 Wettkampf				
16:00									
16:15									
16:30					16:30-18:00 Judotraining	U12-U18			
		16:45-17:30							
16:45		Judo-Schnupperkurs für Kinder (ab 6 Jahren)					Patrick Haas Hannah Brankers		
17:00			Hannah Brankers		U10 - U15	17:15-18:45			
				Marcel Adolph	Judotraining (offene Matte)				
17:15									
		17:30-18:30	17:30-19:00 Wichtig: Zwei Einheiten laufen parallel		ab U12				
17:30				1) Talentzentrum AC U12-U15 Arthur Westerkamp					
	17:45-19:00		Anfänger U10-U12						
17:45									
	Wettkampf	Hannah Brankers	2) Wettkampf U12	18:00-19:30	Frank Heynen Patrick Haas		18:00-19:30 Zirkeltraining für jedermann		
18:00						U15-U21			
18:15								Inga Schroeder Paul Jacobi	ab U15
	Lars Entgens Dominik Klein	18:30-20:00 Judotraining		Frank Heynen			(kein Judo-spezifischer Zirkel)		
18:30									
18:45									
		U15 - U18	19:00-20:45 Wettkampf U18 / Senioren						
19:00									
19:15									
	19:30-21:00 Zirkel-training für jedermann (kein Judo-spezifischer Zirkel)	Hannah Brankers	(Bundesliga-Training)						
19:30									
19:45									
20:00				Patrick Haas					
20:15				Jörg Heynen					
20:30			Frank Heynen						
20:45			20:45-22:00						
			Hobbygruppe für Erwachsene						
21:00									
21:15									
			Roland Schiffler						
21:30			Waldemar Broll						
21:45									

Trainingseinheiten in Kategorien:

- Schnupperkurs (Kids) / Hobbygruppe (Erwachsene)
- Judotraining (Anfänger)
- Judotraining (Techniktraining, Prüfungsvorbereitung (offene Matte))
- Wettkampfttraining vereinsintern
- Wettkampfttraining vereinsübergreifend
- Integrative Gruppe
- Zirkeltraining (Alle)