

Trainingsplan VfL Sindelfingen

Gültig ab 11.09.2023

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	
			13.00 - 14.00 Uhr Bodentechnik/-randori Schüler Gymnasium Unterrieden Coach: Patrick & Kim Ort: Unterrieden				
16.00 - 17.30 U9 Fortgeschrittene/U11 Coach: <u>Gadiel</u> , Kim, Cristina Ort: Judo-Halle	16.00 - 17.30 U11/13 Mädchen Coach: <u>Frixos</u> & Sofie Ort: Dojo	16.00 - 17.30 U11 Beginner Coach: <u>Gadiel</u> Ort: Dojo	16.00 - 17.30 U11/13 Mädchen Coach: <u>Frixos</u> & Cristina Ort: Judo- Halle	16.00 - 17.30 U11 Fortgeschrittene Coach: <u>Gadiel</u> & Kim Ort: Judo- Halle		16.00 - 17.30 U11 Fortgeschrittene Coach: <u>Gadiel</u> , Cristina & Sofie Ort: Judo- Halle	
17.30 - 19.00 U13/U15 Wettkampftraining Coach: <u>Frixos</u> , Kim & Cristina Ort: Dojo		17.30 - 19.00 U13/U15 Techniktraining, Schwerpunkt Kyu-Training inkl. Theorie Coach: <u>Gerald</u> & Cristina Ort: Judo-Halle	17.30 - 19.00 U13/U15 Wettkampftraining Coach: <u>Frixos</u> , Gadiel & Cristina Ort: Judo-Halle		17.30 - 19.30 U11/U13/U15 Stützpunkt Coach: <u>Frixos</u> Ort: Judo-Halle	17.30 - 19.00 U13/U15 Techniktraining, Kyu-Training Coach: <u>Gerald</u> & Cristina Ort: Judo-Halle	17.30 - 19.00 U13/U15 Wettkampf-training Coach: <u>Frixos</u> Ort: Judo-Halle

Altersklasse	Jahrgänge	Ansprechpartner	Coaches	Vorstand
U11	2013, 2014	Gadiel Miranda	Gadiel Miranda, Cristina Hammer, Kim Ruf, Sofie Gonzalez	René Schneider
U13	2011, 2012	Frixos Raidos	Frixos Raidos, Kim Ruf, Gadiel Miranda, Cristina Hammer	René Schneider
U15	2009, 2010	Frixos Raidos	Frixos Raidos, Kim Ruf, Gadiel Miranda, Cristina Hammer	René Schneider
KYU/DAN	alle	Gerald Kölblinger	Gerald Kölblinger, Denis Olemberg	René Schneider

