

Trainingsplan VfL Sindelfingen

Gültig ab 11.09.2023

Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
			13.00 - 14.00 Uhr Bodentechnik/-randori Schüler Gymnasium Unterrieden Coach: Patrick & Kim Ort: Unterrieden					9.30 - 11.00 U18+ Athletiktraining Coach: <u>Simon, Chris</u> Ort: Kraftraum	9.00 - 10.30 U18+ Lauftraining Coach: <u>Marius & Fabian</u> Ort: Glaspalast
									10.30 - 12.00 U18+ Zirkeltraining Coach: <u>Fabian</u> Ort: Glaspalast
17.30 - 18.30 U18+ Athletik Coach: <u>Gadiel</u> Ort: Kraftraum	17.30 - 18.30 U18+ Technik (BSP) Coach: LT Ort: Dojo				18.00 - 19.00 U18+ Technik (BSP) Coach: Gadiel + LT Ort: Dojo	17.30 - 19.00 U18/U21 Technik-Taktik Coach: <u>Gadiel</u> Ort: Dojo			
18.30 - 20.30 U18+ Wettkampftraining Coach: Gadiel, Tom Ort: Judo-Halle	18.30 - 20.00 U18+ Stützpunkttraining Coach: LT Ort: Judo-Halle	19.00 - 20.30 U18+ Kyu/DAN Coach: <u>Denis</u> & Gerald Ort: Dojo	19.00 - 21.00 U18+ Wettkampftraining Coach: Gadiel, Tom, Kim Ort: Judo-Halle	19.00 - 20.30 Frauenfitness Coach: Regina & Fabi Ort: Dojo	19.00 - 21.00 U18+ Stützpunkt Coach: LT + Gadiel Ort: Judo-Halle	19.00 - 21.00 U18+ Freitagstraining Coach: Conny & Matze Ort: Judo-Halle	19.00 - 20.30 U18+ Athletik Coach: <u>Gadiel</u> Ort: Kraftraum		

Altersklasse	Jahrgänge	Ansprechpartner	Coaches	Vorstand
U18	2006, 2007, 2008	Gadiel Miranda	Gadiel Miranda + Landestrainer	Chris Behr
U21	2003, 2004, 2005	Gadiel Miranda	Gadiel Miranda + Landestrainer	Chris Behr
Seniors	2006+	Gadiel Miranda	Gadiel Miranda, Conny Gaal, Matze Gaal, Regina Kristen, Fabian Häßner	Chris Behr
KYU/DAN	alle	Gerald Kölblinger	Gerald Kölblinger, Denis Olemberg	René Schneider

