

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:00 – 09:30		08:00 – 09:30			
	Judo - Technik (Uster)		Physisch (Uster)			
					10:00 - 12:00	
					Judo Ne-waza / Physisch Uster (Brugg / Uster)	
16:30 – 18:45				15:30-16:30		
Physisch (Uster)				Judo – Technik (Uster)		
Abend	19:00-21:00	17:30 - 20:00	Abend	19:00-21:00		
Judo – Randori (Heimclub)	Regeneration / Judo Brugg ab Jahrgang 2002 (Brugg)	Judo – Technik & Randori (Zürich)	Judo – Randori (Uster/Heimclub)	Judo - Randori (Brugg/Heimclub)		