

Stand September 2022

Wochenplan RLZ Zürich					
Tag	Zeit	Alter	Ort	Was	Bemerkung
Montag	17:00 - 18:00	bis und mit U15	Uster	Technik	
Montag	18:15	ab U18	Uster	Technik	
Montag	19:30	ab U18	Uster	Randori	Clubtraining Uster, nach Absprache
Dienstag	08:00 - 09:30	alle (Stammkader)	Uster	Kraft	
Dienstag	18:30 - 20:30	ab U18	Brugg	Randori	
Mittwoch	13:30	bis und mit U15	Uster	Technik + Randori	
Mittwoch	17:30	ab U18	Zürich	Technik	
Mittwoch	18:30	ab U18	Zürich	Randori	
Mittwoch	18:30	bis und mit U15	Zürich	Randori	alle 2 Wochen, nach Plan RLZ
Mittwoch	17:45	ab U18	Grenchen	Randori	Nationales Randoritraining, nach Plan SJV
Donnerstag	08:00 - 09:30	alle (Stammkader)	Uster	Kraft	
Donnerstag	nach Absprache	ab U18	Uster	nach Absprache	
Freitag	15:15	bis und mit U15	Uster	Technik + Randori	
Freitag	17:15	ab U18	Uster	Technik	
Freitag	18:00	ab U18	Brugg	Technik+Randori	entweder oder

Dieser Plan dient zur Orientierung. Es kann immer sein, dass Trainingszeiten angepasst werden oder andere Trainingsinhalte vorkommen. Den Plan zu den Mittwochabend Trainings in Zürich für die U15 kann man unter "Mittwochtrainings Zürich" ansehen.