

Stand Dezember 2024

WOCHENPLAN RLZ ZÜRICH					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:00 - 09:30 Uster Kraft / Athletik		08:00 - 09:30 Uster Kraft / Athletik		individuell Kraft / Athletik
		13:30 Uster bis und mit U15 Judo Technik + Randori			
16:30 - 17:30 Uster bis und mit U15 Judo Technik				15:15 Uster bis und mit U15 Judo Technik	
17:30 - 19:30 Uster ab U18 Judo Technik	18:30 - 20:30 Brugg ab U18 Judo Randori	17:30 Uster ab U18 Judo Technik / Randori	individuell / nach Absprache Kraft / Athletik / Vereinstraining	18:00 Wetzikon ab U18 Judo Technik / Randori	

Regelmässige Ausnahmen:

ca. 1x/Monat: Nationales Randoritraining Grenchen: Mittwochabend 17:45 - 19:30 NRT Grenchen, ab U18

Dieser Plan lediglich dient der Orientierung. Es kann immer sein, dass Trainingszeiten, -orte oder -inhalte angepasst werden. Der definitive Wochenplan wird den Athleten Ende Vorwoche durch den RLZ Trainer zur Verfügung gestellt.