



Wochentrainingsplan RLZ Kanton Bern > August 2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Morgen	Technik-Taktik Training Biel 07.30 – 9.00			Technik-Taktik Training Biel 07.30 – 9.00		Trainings-Weekends
Vormittag	Technik-Taktik Training Bern 10.00 – 11.30	Schule	Schule	Technik-Taktik Training Bern 10.00 – 11.30	Schule	
Mittag						Wettkämpfe
Nachmittag	Schule	Schule		Training für KK-Judoka: U15/ U18 JC Biel-Nidau 17.30 – 19.00	Training für KK-Judoka: U15 SC Nippon Bern 16.30 – 18.00	Regeneration
Abend		Wettkampf Training SC Nippon Bern 20.15 – 21.45		RLZ Randori JC Biel-Nidau 19.00 – 21.00	Technik / Randori SC Nippon Bern 18.30 - 20.30	

Trainingsleitung:

Nicolas Maurer (NMa) / Masaki Negishi (MNe) / Dirk Radszat (DRa)

- ➔ *NLZ Ost Brugg (Mo / Di / Mi / Fr Abend): Nach Rücksprache mit Trainingsleitung RLZ Bern und Anfrage bei Michel Almeida / Jenny Gal*
- ➔ *NLZ West Yverdon (Mo / Mi / Fr Abend): Nach Rücksprache mit Trainingsleitung RLZ Bern und Anfrage bei Dominique Hischier*

Fett = Offizielle Trainings des RLZ Kanton Bern

nicht Fett = zusätzliche Trainings Angebote

Kursiv = weitere Trainings innerhalb der SJV-Leistungssport-Struktur