



Wochentrainingsplan RLZ Kanton Bern > August 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Morgen	Technik-Taktik Training Biel 08.30 – 10.30			Technik-Taktik Training Biel 08.30 – 10.30		
Vormittag		Schule	Schule		Schule	Trainings-Weekends
Mittag						Wettkämpfe
Nachmittag	Schule	Schule	Kraft / Koordination Dojo JC Grenchen 14.00 – 16.00	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	Spez. Technik Dojo JC Grenchen 18.15 – 19.30	<i>NLZ Randori Brugg in Begleitung DFd 18.00 – 19.00 Technik 19.00 – 21.00 Randori</i>	NLZ Randori Yverdon in Begleitung DFd 17.30 – 18.30 Technik 18.30 – 21.15 Randori Nat. Randori SJV JC Grenchen 17.45 – 19.30	RLZ Randori (DFd / DRa) JC Biel-Nidau 19.00 – 21.00	RLZ Technik / Randori (DFd / MNe) SC Nippon Bern 18.30 - 20.30	

Trainingsleitung:

David Flecha Diez (DFd) / Masaki Negishi (MNe) / Dirk Radszat (DRa)

➔ **NLZ Ost Brugg (Mo / Di / Mi / Fr Abend):** Nach Rücksprache mit Trainingsleitung RLZ Bern und Anfrage bei NLZ Leitung

➔ **NLZ West Yverdon (Mo / Mi / Fr Abend):** Nach Rücksprache mit Trainingsleitung RLZ Bern und Anfrage bei NLZ Leitung

Fett = Offizielle Trainings des RLZ Kanton Bern

nicht Fett = zusätzliche Trainings Angebote

Kursiv = weitere Trainings innerhalb der SJV-Leistungssport-Struktur