



Wochentrainingsplan RLZ Kanton Bern > August 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Morgen	Technik/Taktik/Kraft Dojo Biel/Grenchen 08.00 – 10.00			Technik/Taktik Dojo Biel 08.00 – 10.00		Trainings-Weekends
Vormittag		Schule	Schule		Schule	
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 19.00 – 20.30</i>	NLZ Randori Yverdon in Begleitung DFd 18.00 – 19.30 <i>Nat. Randori SJV Dojo JC Grenchen</i>	RLZ Randori (DFd / DRa) Dojo JC Biel-Nidau 19.00 – 21.00	RLZ Technik / Randori (DFd / MNe) Dojo 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