



2. Judo Trainings-Lager 2012 in Gladenbach

mit unseren Trainern der Judoabteilung des TV Gladenbach



- Beginn** Dienstag, den **03. Januar 2012** um **13:30 Uhr**
- Ende** Mittwoch, den **04. Januar 2012** gegen **13:00 Uhr**
- Ort** Turnhalle der Grundschule in Gladenbach
- Teilnehmer** Alle Gladenbacher Judoka **U14/U17/U21 m/w, Männer und Frauen**, sowie eingeladene **Gäste**
- Kosten** Erwachsene 12,- EUR
Kids 10,- EUR
für Abendessen, Frühstück und Schwimmbad

Übernachtung, Abendessen und Frühstück in der Halle!

Mitzubringen

Judo-Anzug, Laufzeug, Laufschuhe, Trainingsanzug,
Turnschuhe/Schlappen, Badesachen, Waschsachen, Schlafsack,
Schlafsachen und Getränke

Ablaufplan

Dienstag 03. Januar 2012

- 13:30 - 14:00 Aufbau des Lagers im Dojo und der Matten in der Grundschulturnhalle
14:00 - 15:30 1. Trainingseinheit
15:30 - 16:00 Randori
16:00 - 16:30 Pause mit Kaffee + Kuchen
16:30 - 18:00 2. Trainingseinheit
18:30 - 19:00 Randori
19:00 - 21:00 ab geht's ins Schwimmbad
21:00 - Ende wir lassen uns Pizza kommen (Zeit für Spiel + Spaß + noch mehr Judo ☺)

Mittwoch 04. Januar 2012

- 08:00 - 08:30 Aufstehen
08:30 - 09:15 Judo-Fitness-Einheit
09:15 - 10:00 Frühstück
10:00 - 11:30 3. Trainingseinheit
11:30 - 12:30 Randori
12:30 - 13:00 Abbau der Matten und des Lagers