



3. Judo Trainings-Lager 2013 in Gladenbach

mit unseren Trainern der Judoabteilung des TV Gladenbach



- Beginn** Donnerstag, den **03. Januar 2013** um **13:30 Uhr**
- Ende** Freitag, den **04. Januar 2013** gegen **13:30 Uhr**
- Ort** Turnhalle der Grundschule in Gladenbach
- Teilnehmer** Alle Gladenbacher Judoka **U15/U18/U21 m/w, Männer und Frauen**, sowie alle geladenen **Gäste**
- Kosten** **10,- EUR pro Teilnehmer**
(für Abendessen, Frühstück und Schwimmbad)

Übernachtung, Abendessen und Frühstück in der Halle!

Mitzubringen

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

Ablaufplan

Tag 1

13:30 - 14:00	Aufbau des Lagers und der Judomatten
14:00 - 16:00	Technik-Training
16:00 - 16:30	Pause mit Kaffee + Kuchen
16:30 - 17:30	Randori
17:30 - 21:00	... ab geht's ins Schwimmbad!
21:00 - Ende	Pizza- und Judo-Movie-Time

Tag 2

08:00 - 08:30	Aufstehzeit
08:30 - 09:30	"Pezzi-Fitness" mit Steffen
09:30 - 10:30	Frühstück
10:30 - 12:00	Technik-Training
12:00 - 13:00	Randori
ab 13:00	Abbau des Lagers