

**U17 WOCHENTRAININGSPLAN RLZ-ZJV**

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
	08:00 - 09:30		08:00 - 09:30		8:00 - 9:30	
	<b>Judo Technik (Uster)</b>		<b>KraftTraining (Uster)</b>		<b>Judo Technik (Club-Training)</b>	
16:30-18:30		13:30 - 15:30		13:30 - 15:30		
<b>KraftTraining (Uster)</b>		<b>Judo Technik (Uster)</b>		<b>Judo Technik (Uster)</b>		
19:30 - 21:15		18:30 - 20:00		19:00 - 20:45 (Brugg) 19.30-21.15 (Wetzikon)		
<b>Judo Technik + Randori (Uster)</b>		<b>Judo Randori (Zürich)</b>		<b>Judo Randori (Brugg/Wetzikon)</b>		