

Training am BSP Sindelfingen

> Glaspalast

Donnerstag

Zeit	kleine Halle	große Halle	
18.00 - 18.15	Kader- und Individualtraining u21 und Frauen und Männer Trainer: W.R. Schulz, M. Grosche, J. Bölcskei	Technik - Training u18 u. letzter Jahrgang u15	
18.15 - 18.30		oder Aufteilung in Gruppen nach Leistungsklassen im geteilten Dojo	Verantw. Trainer: LT Rok Kosir // ergänzend: BT B. Tsafack, B. Kästle, F. Schley
18.30 - 18.45			
18.45 - 19.00			
19.00 - 19.15	Randori U18 + leichte Fu21/Fr. (Fu21 und Frauen wechseln ab 20.00 Uhr in die große Halle) Trainer: LT R. Kosir, BT B. Tsafack & LT u18	Aktivierung u21 / Fr. & Mä.	
19.15 - 19.30		Kurze Technikeinheit	
19.30 - 19.45		Boden-Randori	
19.45 - 20.00			
20.00 - 20.15		Stand - Randori Trainer: Ltd. LT W.R. Schulz, LT u21	
20.15 - 20.30			
20.30 - 20.45		Nachbereitung	
20.45 - 21.00			
21.00 - 21.15			