

Wochenplan 2019

U18

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens	Schule	Technik: Boden 10:30 - 12:00 Budokan	Schule	Technik: Stand 10:30 - 12:00 Budokan	Schule	Wettkämpfe oder Regeneration	Regeneration
nachmittags		Schule	Regeneration	Schule	Regeneration		
abends	Randori 19:00 - 20:45 Budokan Basel	Randori 19:00 - 21:00 Brugg	Randori 18:30 - 20:30 JS Liestal	Randori 19:30 - 21:00 BK Liestal/ Strassburg	Randori Club		

Regeneration:

- Schlaf
- Spaziergang
- Warmes Bad
- Lockeres Footing
- Stretching
- ...



Headcoach RLZ Beider Basel
 Markus Wellenreiter
 Natel +41 78 759 40 40
 Email markus.wellenreiter@sjv.ch

Wochenplan 2019

U21

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens	Schule	<u>Technik: Boden</u> 10:30 - 12:00 Budokan	Schule	<u>Technik: Stand</u> 10:30 - 12:00 Budokan	Schule	Wettkämpfe oder Regeneration	Regeneration
nachmittags	<u>Aktive Regeneration individuell</u>	Schule	Regeneration	Schule	Regeneration		
abends	<u>Randori</u> 19:00 - 20:45 Budokan Basel	<u>Randori</u> 19:00 - 21:00 Brugg	<u>Randori</u> 18:30 - 20:00 JS Liestal	<u>Randori</u> 19:30 - 21:00 BK Liestal/ Strassburg	<u>Randori</u> Club/Brugg		<u>Kraft</u> 17:00 - 19:00 Dreispitz

Regeneration:

- Schlaf
- Spaziergang
- Warmes Bad
- Lockeres Footing
- Stretching
- ...



Headcoach RLZ Beider Basel
 Markus Wellenreiter
 Natel +41 78 759 40 40
 Email markus.wellenreiter@sjv.ch