



RLZ Judo beider Basel Wochenplan 2025

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens						Regeneration	Wettkämpfe gemäss Jahresplanung
Abends	KK Training Pratteln 17:45-19:15	Regeneration	Vereinstraining	Sammeltraining* Liestal 18:00-19:30	Vereinstraining	oder Ausdauer individuell**	

Bemerkungen:

* Jeden letzten Donnerstag im Monat (siehe Jahresplan oder Info im Chat)

** Nur wenn kein Wettkampf am Wochenende

Adressen:

Budokai Liestal: Rosenstrasse 21 a, 4410 Liestal

Judo Club Pratteln: Münchackerstrasse 22, 4133 Pratteln