



TRAININGSWOCHENPLAN

OFFEN	NLZ	NLZ + OFFEN FÜR RLZ	ACADEMY	FRAUEN	AARG. KK
-------	-----	---------------------	---------	--------	----------

MONTAG	DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	
							07:30-08:30	
							Ausdauer	
							09:30-10:30	
							Ne-Waza	
10:00-12:00 Krafttraining	10:00-12:00 Functional Fitness	10:00-12:00 Functional Fitness	10:00-12:00 Krafttraining	10:00-12:00 Technik	10:00-12:00 Technik	10:00-12:00 Krafttraining	10:30-12:00 Technik / Randori	10:30-12:00 Stützpunkttraining
16:30-18:30 Technik / Randori				16:30-18:30 Technik / Randori		16:30-18:30 Krafttraining		
18:30-19:30 Technik	18:00-19:00 Technik		17:30-20:00 RLZ Zürich (externes Training)					
	19:00-21:00 Kampftraining					19:00-21:00 Kampftraining		