

## NJV-Sommercamp U15 / U18

	Mo. 02.10.17	Di. 03.10.17	Mi. 04.10.17	Do. 05.10.17	Fr. 06.10.17
<b>Frühsport</b>		6:45 - 7:15 Morgenlauf	7:00 - 7:45 Spezielle Ausdauer	7:00 - 7:45 Spezielle Ausdauer	6:45 - 7:15 Morgenlauf
<b>Frühstück</b>		7:40 - 8:15	8:15 - 8:45	8:15 - 8:45	7:30 - 8:00
<b>Vormittags</b>		9:45 - 11:45 Judo	9:30 - 11:30 Judo	9:30 - 11:30 Judo	9:00 - 11:00 Ne-waza:
<b>Mittag</b>		12:10 - 12:40	12:00 - 12:30	12:00 - 12:30	12:00 - 12:30
<b>Nachmittag</b>	Anreise bis 14:30 Uhr (Jugendherberge)	17:00 -18:00 Judo	14:30 - 16:45 Judo	17:00 -18:00 Judo	14:30 - 16:15 Tachi-waza:
	16:30 - 18:00 Judo				
<b>Abends</b>		18:30-20:00 Stützpunktrandori		18:30 - 20:15 Stützpunktrandori	<i><u>Abreise nach dem säubern der Halle und dem Vorraum</u></i>
<b>Abendessen</b>	18:20 - 19:00	20:45 - 21:45 (SC Elite)	18:00 - 19:00	20:45 - 21:45 (SC Elite)	
<b>Nachtruhe</b>	22:00 !!!	22:00 !!!	22:00 !!!	22:00 !!!	
<b>Trainer: Marc Blödorn, Gottfried Burucker</b>					
<b>Änderungen möglich</b>					