DJK Aschaffenburg

Judoabteilung

z.H. Detlef Staffa, Einsteinstr. 12 63741 Aschaffenburg
Tel : **06021 / 411 368** Fax **06021 / 58 24 657**
E-Mail: detlef.staffa@web.de Homepage: www.detlef-staffa.de

Programm Trainingslager Ingolstadt

Freitag 14. Dezember

14.00 Uhr	Abfahrt Bikemax Aschaffenburg
17.30 Uhr	Ankunft Jugendherberge
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 -21.30 Uhr	Training Dojo
22.00 Uhr:	Weihnachtsfeier

Samstag 15. Dezember

7.00 Uhr	Aufstehen
7.15 Uhr	Laufen
8.00 Uhr	Frühstück
9.00 – 11.00 Uhr	Training
12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 bis 15.30 Uhr	Training
16.00 bis 17.30	Circuit-Training
18.00 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Kino

Sonntag 16. Dezember

7.15 Uhr	Aufstehen
7.30 Uhr	Morgengymnastik
8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Training (Zimmer müssen geräumt sein)
11.00 Uhr	Abfahrt ins Schwimmbad
Ca. 14.00 Uhr	Heimfahrt

Änderungen vorbehalten

DETLEF STAFFA