

Trainingszeiten Landesstützpunkt und Nachwuchsleistungszentrum Speyer, Judomaxx, Butenschönstr. 8, 67346 Speyer

Stand: 09/2026

Montag		Dienstag		Mttwoch		Donnerstag	Freitag
18.00-19.00 Krafttraining ind. lt. Plan Volker		18.00-19.00 Krafttraining lt. Plan Nadine, Peter		18.00-19.00 Krafttraining/ Athletik lt. Plan Trainer: Nadine/Peter		18.00-19.00 Judo - Technik 19.00-20.00 Krafttraining/ Athletik lt. Plan Trainer: Volker	18.30-19.00 Krafttraining ind. lt. Plan Volker
19.00 -21.00 Judo Technik, Traktik, (Aufgaben-)Randori Schwerpunkt: Tachi-waza Trainer: Volker/ Peter		19.00 -21.00 Judo am Stp. Rüsselsheim Abfahrt 1730 Rückkehr: 22.15 Betreuer: Nadine		19.00 -21.00 Judo Technik, Traktik, Randori (U15) Trainer: U15: Andreas U18+: Nadine/Peter	19.00 -21.00 Judo am OSP Rhein-Neckar (HD) Abfahrt 18.00 Rückkehr: 22.00 Betreuer: Volker		19.00 -21.00 Judo Technik, Traktik, (Aufgaben-)Randori Schwerpunkt: Ne-waza Trainer: bis u21: Volker/ Peter Aktive: Franz
		Jeden 3. Dienstag im Monat: 18.00 bis 19.30 LSP Randori U13, U15 am Stp. Kaiserslautern Betreuer: Andreas Abfahrt: 16.30, Rückkehr: 20.45		Jeden 4. Mittwoch im Monat: 19.00-21.00 LSP Randori U15+ mit auswärtiger Beteiligung am Stp. Speyer Trainer: Volker, Nadine			

Bemerkung: orange unterlegt = Trainingsteilnahme an auswärtigen Stützpunkten, weiß unterlegt = Trainingseinheiten im Judomaxx

