



News von Salzmann Lara

Juli 2021

Diesen Monat hatten wir Ende Juli das RLZ Bern Trainingslager in Grenchen, welches vier Tage lang war. Es war ein sehr gutes und anstrengendes Trainingslager.

An den morgen Trainings, welche von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr ging, hatten wir am Anfang Judo Technik. Dort schauten wir spezifische Judo Würfe und Kombinationen an. Danach gingen wir mit unserem Trainer Joggen.

Am Nachmittag hatten wir von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr Randori (Kampf-Training).

Ich fand es schön wieder ein Trainingslager zu haben. Ich freue mich in die Zukunft blickend weiter Trainingslager zu haben, welche auch im Internationalen stattfinden werden.

