

Trainingsplan

Zeit/ Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 - 18:00	Kinder K1	Kinder K2		Kinder K1	Kinder K2		
18:00 - 19:15	Leistungsgruppe L1	Mittelstufe M1	Leistungsgruppe L1	Mittelstufe M1	Leistungsgruppe L1		
19:15 - 20:30	Oberstufe O1	Senioren S1	Kick-/ Thaiboxen, Karate KTK1	Oberstufe O1 / Senioren S1	Kick-/ Thaiboxen, Karate KTK1		
20:30 - 21:45	Kick-/ Thaiboxen, Karate KTK1						

K1 = Kinder 4 - 8 Jahren (Anfänger)

M1 = Jugend, Junioren, Erwachsene

K2 = Kinder 8 - 12 Jahren (Fortgeschrittene)

O1/ S1 = Oberstufe/ Erwachsene (Grundtechniken, Kata, Selbstverteidigung, Kumite)

L1 = Leistungsgruppe (Wettkampftraining)

KTK1 = Kick-/ Thaiboxen, Karate (Leistungssport)