

Trainingsplan Montag, 20. April bis Freitag, 24. April

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00-10.30	Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Kai	Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Kai	Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Kai	Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Kai	Prüfungsprogramm für Dan-Prüfung mit Kai
10.30-11.00	Poomsae 4 und 5+Technik mit Leah	1-Schritt Partnerübungen für alle mit Julia	Poomsae 6 und 7+Technik mit Julia	1-Schritt Partnerübungen für alle mit Leah	Freestyle mit Kai
18.00-18.30	Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Lina	Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Leah	Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Lina	Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Julia	1-Schritt Partnerübungen für alle mit Kai
18.30-19.00	Poomsae 8+Technik mit Kai	Poomsae 4 und 5+Technik mit Kai	Poomsae 9+Technik mit Kai	Poomsae 10+Technik mit Kai	Poomsae 6 und 7+Technik mit Kai
19.00-19.30	Fitness+Kicks mit Louis Bo	Fitness+Kicks mit Michi	Fitness+Kicks mit Louis Bo	Fitness+Kicks mit Michi	Ju-Jutsu