

### Trainingsplan Montag 27. April bis Freitag 01. Mai

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.30-18.00	Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Kai	Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Kai	Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Kai	Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Kai	1-Schritt Partnerübungen <b>für alle</b> mit Leah
18.00-18.30	Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Julia	Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Lina	Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Leah	Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Julia	Prüfungsvorbereitung für Dan-Prüfung mit Kai
18.30-19.00	Poomsae 8+Technik mit Kai	Poomsae 4 und 5+Technik mit Kai	Poomsae 9+Technik mit Kai	Poomsae 6 und 7+Technik mit Kai	Poomsae 10+Technik mit Kai
19.00-19.30	Ju-Jutsu mit Sven	Fitness+Kicks mit Michi	Fitness+Kicks mit Louis Bo	Fitness+Kicks mit Michi	Fitness+Kicks mit Louis Bo