

### Trainingsplan Dienstag, 14. April bis Freitag, 17. 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
10.30-11.00		Poomsae 4 und 5+Technik mit Leah	Poomsae 6 und 7+Technik mit Julia	Poomsae 8+Technik mit Leah	Poomsae 9+Technik mit Julia
18.00-18.30		Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Lina	Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Leah	Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Julia	Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Lina
18.30-19.00		Poomsae 8+Technik mit Kai	Poomsae 9+Technik mit Kai	Poomsae 4 und 5+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	Freestyle mit Kai