

Trainingsplan Montag 11. Mai bis Freitag 15. 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	Freestyle mit Kai
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 Leah	1-Schritt Partnerübungen für alle mit Julia
18.30-19.00	Poomsae 4+Technik mit Kai	Poomsae 5+Technik mit Kai	Poomsae 8+Technik mit Kai	Poomsae 6 und 7+Technik mit Kai	Poomsae 9+10 Technik mit Kai
19.00-19.30	Fitness+Kicks mit Louis Bo	Fitness+Kicks mit Michi	Ju-Jutsu mit Sven	Fitness+Kicks mit Michi	Fitness+Kicks mit Louis Bo