

Trainingsplan Montag 18. Mai bis Freitag 22. Mai

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------------|--------|---|----------|------------|--|
| 17.30-18.00 | | Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Kai | | | Weiß+Weißgelbgurte (Prüfungsprogramm) mit Julia |
| 18.00-18.30 | | Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Lina | | | Gelb+Gelbgrün+Grüngurte (Prüfungsprogramm) mit Kai |
| 18.30-19.00 | | Poomsae 4+Technik mit Kai | | | Poomsae 5+Technik mit Kai |