

Trainingsplan Montag 30. November bis Freitag 04. Dezember

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.00-16.30	Basistechniken und Fitness mit Kai	Basistechniken und Fitness mit Kai	Basistechniken und Fitness mit Paulina	Basistechniken und Fitness mit Selin	Basistechniken und Fitness mit Leah
16.30-17.00	Basistechniken und 1. Form mit Lina	Basistechniken und 2. Form mit Adina	Basistechniken und 3. Form mit Kai	Basistechniken und 1. Form mit Kai	Basistechniken und 2. Form mit Kai
17.00-17.30	Basistechniken und 4. Form mit Kai	Basistechniken und 5. Form mit Kai	Basistechniken und 6. Form mit Kai	Basistechniken und 7. Form mit Kai	Basistechniken und 8. Form mit Kai
17.30-18.00					Ein-Schritt-Partnerübungen mit Julia
18.00-18.30	Kicks und Fitness mit Louis Bo	Ju-Jutsu: Freie Selbstverteidigung mit Sven	Poomsae für Meister mit Kai	Kicks und Fitness mit Lina	Kick-Training mit Julia für alle
18.30-19.00	Kicks und Fitness mit Louis Bo	Ju-Jutsu: Freie Selbstverteidigung mit Sven	Poomsae für Meister mit Kai	Kicks und Fitness mit Lina	
19.00-19.30		Ju-Jutsu: Freie Selbstverteidigung mit Sven			