

Trainingsplan	ab.12.06.21	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Jugend u16		17:00 - 18:30	17:00 - 18:30	17:00 - 18:30	17:00 - 18:30			geschlossen
<b>Wettk. Und Kader</b>		Lüften 15min Pause	Lüften 15min Pause	Lüften 15min Pause	Lüften 15min Pause	nach	Absprache	
Erwachsene und ü16		18:45 - 20:45	18:45 - 20:45	18:45 - 20:45	18:45 - 20:45			geschlossen
Schwerpunkte		Kondi u. Kraft	Tech- u. Sparring	Power u. Sparring	Speed u. Power Clinch Sparring			
		20:45 Desinfektion	20:45 Desinfektion	20:45 Desinfektion	20:45 Desinfektion			