

Trainingsplan ab 19. Oktober 2020

Datum	Zeit	Training
19.10. Montag	20.00 - 21.15	Kraft, Kondi & Stretching *
20.10. Dienstag	18.30 - 19.45	Techniktraining Anfänger bis Orange/Blau
20.10. Dienstag	20.00 - 21.15	Schlagpolster & Kumite, mit Partner & Kontakt
21.10. Mittwoch	08.30 - 09.45	Ladies
21.10. Mittwoch	20.00 - 21.15	Techniktraining ab ca. Braun + Schiedsrichtern
22.10. Donnerstag		
23.10. Freitag	20.00 - 21.15	Techniktraining Blau bis Braun
24.10. Samstag	10.00 - 11.15	Kraft, Kondi & Stretching *
25.10. Sonntag		
26.10. Montag	20.00 - 21.15	Techniktraining Anfänger bis Orange/Blau
27.10. Dienstag	18.30 - 19.45	Techniktraining Blau bis Braun
27.10. Dienstag	20.00 - 21.15	Schlagpolster & Kumite, mit Partner & Kontakt
28.10. Mittwoch	08.30 - 09.45	Ladies
28.10. Mittwoch	20.00 - 21.15	Kraft, Kondi & Stretching *
29.10. Donnerstag		
30.10. Freitag	20.00 - 21.15	Techniktraining ab ca. Braun
31.10. Samstag	10.00 - 11.15	Schlagpolster & Kumite, mit Partner & Kontakt
01.11. Sonntag		
02.11. Montag	20.00 - 21.15	Techniktraining Blau bis Braun
03.11. Dienstag	18.30 - 19.45	Kraft, Kondi & Stretching *
03.11. Dienstag	20.00 - 21.15	Techniktraining ab ca. Braun
04.11. Mittwoch	08.30 - 09.45	Ladies Gurtprüfung
04.11. Mittwoch	20.00 - 21.15	Schlagpolster & Kumite, mit Partner & Kontakt
05.11. Donnerstag		
06.11. Freitag	20.00 - 21.15	Techniktraining Anfänger bis Orange/Blau
07.11. Samstag	10.00 - 11.15	Züri Kata Cup
08.11. Sonntag		

Alle Trainingseinheiten ohne Partnerübungen, ausser "Schlagpolster & Kumite"

* sportliche Kleider, kein Dogi