

Trainingsplan ab Mai 2021

Montag	Dienstag	Mitwoch	Donnerstag	Freitag
	08.30 Krav Maga			
	09.45 Karate Erwachsene			
17.00 Karate Kinder	17.00 Karate Kinder	17.00 Schulsport	17.00 Karate Kinder	17.00 Karate Kinder
18.00 Karate Jugend	18.00 Karate Jugend	18.00 Karate Wettkampf	18.00 Karate Jugend	18.00 Karate Jugend
19.15 Karate Erwachsene	19.15 Krav Maga		19.15 Krav Maga	19.15 Karate Erwachsene

Karate Kinder Jahrgänge 5-10 Jahre

Karate Jugend 11-20 Jahre

Karate Erwachsene ab 21 Jahren

Krav Maga ab 13 Jahren

Karate Wettkampf ab Jahrg. 2008 mindestgrad 5. Kyu (blau Gurt) dieses Training dauert 1 h. Trainingsinhalt immer Kata, Kumite, Athletik.