

Trainingsplan ab 10. August 2020

Montag	Dienstag	Mitwoch	Donnerstag	Freitag
	08.30 Krav Maga			
	09.30 Karate Erwachsene			09.30 Karate Erwachsene
17.30 Karate Kinder	17.30 Karate Kinder	18.00 Karate Wettkampf	17.30 Karate Kinder	17.30 Karate Kinder
18.45 Karate Erwachsene	18.45 Karate Erwachsene	19.15 Krav Maga	18.45 Karate Erwachsene	18.45 Karate Erwachsene
20.00 Krav Maga	20.00 Krav Maga		20.00 Krav Maga	

Karate Kinder Jahrgänge 2015 - 2008

Karate Erwachsene ab Jahrgang 2008

Krav Maga alle Alter

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