

Trainingsplan Schuljahr 2017

	Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag	
Uhrzeit	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Uhrzeit
11:00				Freies Training Wettkampf-und Prüfungsvorbereitung	11:00
11:15					11:15
11:30					11:30
11:45					11:45
12:00					12:00
12:15					12:15
12:30					12:30
12:45					12:45
13:00					13:00
16:30			Kinder weis bis gelb		16:30
16:45					16:45
17:00	Kinder weis bis gelb	Schüler/ Jugendliche/ Erwachsene gelb bis schwarz Kata-Training Kata-Wettkampf			17:00
17:15					17:15
17:30				17:30	
17:45			Schüler/ Jugendliche/ Erwachsene gelb bis schwarz Kumite-Training Kumite-Wettkampf		17:45
18:00					18:00
18:15		18:15			
18:30				18:30	
18:45				18:45	
19:00				19:00	
19:15	Erwachsene ab gelb und Erwachsene Anfänger alle vierzehn Tage SV-Training		Erwachsene ab gelb und Erwachsene Anfänger alle vierzehn Tage SV-Training		19:15
19:30					19:30
19:45					19:45
20:00					20:00
20:15					20:15
20:30				20:30	
	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	
			Zinedine	Michael	
	Michael				
			Michael		