

# Trainingsplan

Start	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00		Frühaufsteher Matthias		Frühaufsteher Matthias			
07:30							
08:00							
08:30							
09:00						Technik, Sparring Fongeschritten Andi	
09:30						Wettkämpfer Vorbereitung Deni	Freies Training Mäx
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						Kickboxer Sparring Georgi	
14:30							
15:00							Fortgeschritten Toni
15:30	Kickboxer Jugend 5-9 Jahre Georgi		Kickboxer Jugend 5-9 Jahre Georgi				
16:00							
16:30	Kickboxer Jugend 10-16 Jahre Georgi	Jugend Deni / Rainer	Kickboxer Jugend 10-16 Jahre Georgi	Jugend Deni / Rainer	Jugend Deni / Rainer		
17:00							
17:30			Yoga Markus				
18:00	Allgemeines Boxtraining ab 15 Jahren Matthias / Andi Ilja	Allgemeines Boxtraining ab 15 Jahren Ilja		Maistersboxer Fortgeschritten Marko	Allgemeines Boxtraining Rainer		
18:15							
18:30			Sparring Michi Rene		Allgemeines Boxtraining !!! Tumblinger Schule !!! Deni		
19:00	jeden ERSTEN Montag im Monat: Schnupperstunde (absolute beginners)						
19:30	Allgemeines Boxtraining ab 15 Jahren Ilja	Freies Training Roman	Anränger Matthias	Boxspezifisches Zirkel Roman	Fortgeschritten Toni		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							