Trainingsplan

Start	Ende	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sammstag	Sonntag
07:00	07:30		**Frühaufsteher**		**Frühaufsteher**			
07:30	08:00							
08:00	08:30							
08:30	09:00							
09:00	09:30						**Sparring** Amir	
09:30	10:00							
10:00	10:30							
10:30	11:00							**Freies Training** Mäx
11:00	11:30							
11:30	12:00						**Wettkämpfer** Vorbereitung Deni	
12:00	12:30							
12:30	13:00							
13:00	13:30							
13:30	14:00							
14:00	14:30							
14:30	15:00							
15:00	15:30							**Fortgeschritten** Toni
15:30	16:00							
16:00	16:30							
16:30	17:00	**Kickboxer Jugend** Georgi	**Jugend** Deni Rainer	**Kickboxer Jugend** Georgi	**Jugend** Deni Rainer	**Jugend** Deni Rainer		
17:00	17:30							
17:30	18:00			**Yoga**				
18:00	18:30	**Schnupperstunde** Matthias / Andi	**Allgemeines Boxtraining** **ab 15 Jahren** Ilja			**Allgemeines Boxtraining** Rainer		
18:30	19:00			**Sparring** Michi Rene	**Mastersboxer Fortgeschritten** Marko			
19:00	19:30	**Boxspezifische Kraft-Ausdauer** Matthias						
19:30	20:00							
20:00	20:30	**Allgemeines Boxtraining** **ab 15 Jahren** Ilja	**Freies Training** Roman			**Fortgeschritten** Toni		
20:30	21:00			**Anfänger** Matthias	**Boxspezifisches Zirkel** Roman			
21:00	21:30							
21:30	22:00							