

# Trainingsplan

Start	Ende	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00	07:30		Frühlaufsteher		Frühlaufsteher			
07:30	08:00							
08:00	08:30							
08:30	09:00							
09:00	09:30							
09:30	10:00							
10:00	10:30						Technik, Sparring Fortgeschritten Andi	Freies Training Max
10:30	11:00							
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							
15:30	16:00							
16:00	16:30							Fortgeschritten Toni
16:30	17:00	Kickboxer Jugend Georgi	Jugend Deni Rainer	Kickboxer Jugend Georgi	Jugend Deni Rainer	Jugend Deni Rainer		
17:00	17:30			Yoga				
17:30	18:00							
18:00	18:15	Schnupperstunde	Allgemeines Boxtraining					
18:15	18:30		ab 15 Jahren					
18:30	19:00	Matthias / Andi	Ilja	Sparring Michi Rene	Mastersboxer Fortgeschritten Marko	Allgemeines Boxtraining Rainer		
19:00	19:30	Boxspezifische Kraft-Ausdauer Matthias						
19:30	20:00							
20:00	20:30	Allgemeines Boxtraining ab 15 Jahren	Freies Training Roman	Anränger Matthias	Boxspezifisches Zirkel Roman	Fortgeschritten Toni		
20:30	21:00							
21:00	21:30	Ilja						
21:30	22:00							