

Trainingsplan ab 01.05.2025

Trainingsplan ab 01.05.2025							
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00						Samstagtraining wird vom Cheftrainer festgelegt	Wettkampf-Gruppe 10:00 - 12:00 und freies Training
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
17:00		Budo Kids 17:00 - 18:30	Kadertraining (zu definieren vom Cheftrainer) 17:00 - 18:00			Kadertraining (zu definieren vom Cheftrainer) 17:00 - 18:00	
17:15			Karate Unterstufe 18.00 - 19.30				
17:30		Anfängerkurs Erwachsene 18.30 - 20.00					
17:45	Karate Unterstufe 18.00 - 19.30		Karate Unterstufe 18.00 - 19.30	Karate Kids Fortgeschrittene 18.00 - 19.30	Karate Kids Unterstufe 18.00 - 19.30		
18:00							
18:15							
18:30	Karate Oberstufe Kumite 19:30 - 21:00	Prüfungsvorbereitung (Prüfungskandidaten) 20.00 - 21.00	Karate Oberstufe Kata / Bunkai 19:30 - 21:00	Asia Fitness 19:30 - 20:30	Karate Oberstufe 19:30 - 20:30		
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							