

# TRAININGSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
13:00						<b>SPARRING</b> 12:00 – 14:00
14:00						<b>OPEN MAT</b> 12:00 – 14:00
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00			<b>BOXEN</b> 18:00 – 19:30		<b>KICKBOXEN/ K1</b> 18:00 – 19:30	
20:00			<b>KICKBOXEN/ K1</b> 19:30 – 21:00		<b>BOXEN</b> 19:30 – 21:00	
21:00						