

TRAININGSPLAN

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