

Trainingsplan



Woche 32

Montag 3. August 2020	Dienstag 4. August 2020	Mittwoch 5. August 2020	Donnerstag 6. August 2020	Freitag 7. August 2020
16.30 Kata - Kumite Unterstufe EK 9 9 8 8 Kinder (auch laufende EK und FK)	16.30 Kumite - Kata Unterstufe Dojo: U8, U10	15.30 Kata - Kumite Unterstufe EK 9 9 8 8 Dojo: Kinder (auch laufende EK und FK)	10.40 Kumite Sportschüler Dojo: Sportschüler	08.30 Frauenpower 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo: Frauen
17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Dojo: Kinder, Schüler / Online: Alle	17.30 Kumite - Kata Mittelstufe Dojo: U12, U14, U16 / Online: Alle	16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 6 Dojo: Kinder, Schüler	12.20 Jukuren "Liebe zur Weisheit" 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo: Jukuren	16.30 Kata - Kumite Unterstufe EK 9 9 8 8 Kinder (auch laufende EK und FK)
18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U18, U21, Elite-Athleten / Online: Alle	18.45 Kata - Kumite Oberstufe 4 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: Alle	17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 Dojo: Kinder, Schüler, Jugend	16.30 Kumite - Kata Unterstufe Dojo: U8, U10	17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Dojo: Kinder, Schüler / Online: Alle
20.00 Kata - Kumite Mittel-/Oberstufe 4 3 2 1 D Dojo: Erwachsene und Jugend / Online: Alle	20.00 Kata - Kumite Unter-/Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo: Erwachsene, Jugend	18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U18, U21, Elite-Athleten / Online: Alle	17.30 Kumite - Kata Mittelstufe Dojo: U12, U14, U16 / Online: Alle	18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U18, U21, Elite-Athleten / Online: Alle
		20.00 Kata Oberstufe D Dojo: Erwachsene / Online: Alle	18.45 Kata - Kumite Oberstufe 4 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: Alle	
			20.00 Kata - Kumite Unter-/Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo: Erwachsene, Jugend	20.00 Kata - Kumite Mittel-/Oberstufe 4 3 2 1 D Dojo: Erwachsene, Jugend / Online: Alle