

Trainingsplan



Woche 44

Montag 26. Oktober 2020	Dienstag 27. Oktober 2020	Mittwoch 28. Oktober 2020	Donnerstag 29. Oktober 2020	Freitag 30. Oktober 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	13.30 Einführungskurs A EK Dojo: Kinder	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 (ab Blaugurt) / Online: Alle	14.30 Einführungskurs B EK Dojo: Kinder	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	15.30 Kata - Kumite Unterstufe EK 9 9 8 8 Dojo: Kinder (auch laufende EK und FK)	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 Unter- bis Oberstufe 8 7 6 5 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	16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 6 Dojo: Kinder, Schüler	17.30 Kumite - Kata Mittelstufe Dojo: U12, U14, U16 (ab Blaugurt) / Online: Alle	18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U18, U21, Elite-Athleten / Online: Alle
		17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 Dojo: Kinder, Schüler, Jugend	18.45 Kata - Kumite Oberstufe 4 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: Alle	20.00 Kata - Kumite Mittel-/Oberstufe 4 3 2 1 D Dojo: Erwachsene, Jugend / Online: Alle
		18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U18, U21, Elite-Athleten / Online: Alle	20.00 Kata - Kumite Unter-/Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo: Erwachsene, Jugend	
		20.00 Kata Oberstufe D Dojo: Erwachsene / Online: Alle		