

Trainingsplan



Woche 16

Montag 19. April 2021	Dienstag 20. April 2021	Mittwoch 21. April 2021	Donnerstag 22. April 2021	Freitag 23. April 2021
16.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 9 8 8 7 Kinder (Orange=U8)	16.30 Kumite - Kata Unterstufe Dojo: U8, U10	13.30 Einführungskurs A EK Dojo: Kinder	10.40 Kumite Sportschule Dojo: Sportschüler	08.30 Frauenpower 8 7 6 5 4 3 2 1 D
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: Schüler	12.20 Jukuren 9 7 6 5 4 3 2 1 D	16.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 9 8 8 7 Kinder (Orange=U8)
18.45 Stützpunkt Kumite Oberstufe 2 1 D Dojo: U16 TC nat.reg. - U18 - U21 / Online: alle	18.45 Kata - Kumite Oberstufe 5 4 3 2 1 D Dojo: bis U21 (Jg.2001) / Online: alle	15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 9 8 8 Dojo: Kinder	16.30 Kumite - Kata Unterstufe Dojo: U8, U10	17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Dojo: Schüler / Online: alle
20.00 Kata Mittel- bis Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online	20.00 Kata Unter- bis Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online	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 Stützpunkt Kumite Oberstufe 2 1 D Dojo: U16 TC nat.reg. - U18 - U21 / Online: alle
		17.30 Kata Kumite Mittelstufe 2 5 4 3 Dojo: Schüler, Jugend / Online: alle	18.45 Kata - Kumite Oberstufe 5 4 3 2 1 D Dojo: bis U21 (Jg.2001) / Online: alle	20.00 Kata Mittel- bis Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online
		18.45 Stützpunkt Kumite Oberstufe 2 1 D Dojo: U16 TC nat.reg. - U18 - U21 / Online: alle	20.00 Kata Unter- bis Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online	
		20.00 Kata Oberstufe D Dojo und Online		