

Trainingsplan



Woche 49

Montag 6. Dezember 2021	Dienstag 7. Dezember 2021	Mittwoch 8. Dezember 2021	Donnerstag 9. Dezember 2021	Freitag 10. Dezember 2021
16.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 7 7 Kinder (Orange, Halbgrün=U8)	16.30 Kumite - Kata Unterstufe Dojo: U8, U10	13.30 Einführungskurs 2 - Fortsetzungskurs 2 EK 9 9 8 Kinder	10.40 Kumite Sportschule Sportschüler	08.30 Frauenpower 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D
17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 3 Dojo: Schüler / Online: alle	17.30 Kumite - Kata Mittelstufe Dojo: U12, U14, U16 (ab Blaugurt) / Online: alle	14.30 Einführungskurs A und B EK Kinder, Schüler	12.20 Jukuren 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Liebe zur Weisheit	16.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 7 7 Kinder (Orange, Halbgrün U8)
18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat.reg. - U18 - U21 - Elite / 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 8 Kinder	16.30 Kumite - Kata Unterstufe Dojo: U8, U10	17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 3 Dojo: Schüler / Online: alle
19.55 Videoanalyse U16 TC nat.reg. - U18 - U21 - Elite	20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online	16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 8 7 7 6 Kinder, Schüler	17.30 Kumite - Kata Mittelstufe Dojo: U12, U14, U16 (ab Blaugurt) / Online: alle	18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat.reg. - U18 - U21 - Elite / Online: alle
20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Jion, Jitte, Ji'in		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 Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Niju shiho, Sochin, Unsu
		18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat.reg. - U18 - U21 - Elite / Online: alle	20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online	
		20.00 Kata Oberstufe D Dojo und Online: Niju shiho, Sochin, Unsu		