

Trainingsplan



Januar 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>16.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 7 7 Kinder (Orange, Halbgrün =U8)</p>	<p>16.30 Kumite - Kata Unterstufe Kinder, Schüler U8, U10</p>	<p>13.30 Einführungskurs / Fortsetzungskurs EK 9 9 Abschluss EK 2/21 - Fortsetzungskurs im Anschluss</p>	<p>10.40 Kumite Sportschüler Sportschüler</p>	<p>08.30 Frauenpower 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D</p>
<p>17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Dojo: Schüler / Online: alle</p>	<p>17.30 Kumite - Kata Mittelstufe Dojo: U12, U14, U16 (ab Blaugurt) / Online: alle</p>	<p>14.30 Fortsetzungskurs A und B EK 9 9 Kinder, Schüler aus EK 1/21</p>	<p>12.20 Jukuren 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Liebe zur Weisheit</p>	<p>16.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 7 7 Kinder (Orange, Halbgrün =U8)</p>
<p>18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle</p>	<p>18.45 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle</p>	<p>15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 9 8 8 Kinder, Schüler</p>	<p>16.30 Kumite - Kata Unterstufe Kinder, Schüler U8 und U10</p>	<p>17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Dojo: Schüler / Online: alle</p>
<p>19.55 Videoanalyse U16 TC reg/nat - U18 - U21 - Elite</p>	<p>20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online</p>	<p>16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 8 7 7 6 Kinder, Schüler</p>	<p>17.30 Kumite - Kata Mittelstufe Dojo: U12, U14, U16 (ab Blaugurt) / Online: alle</p>	<p>18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC reg/nat - U18 - U21 - Elite / Online: alle</p>
<p>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Gojushiho sho</p>		<p>17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 3 Dojo: Schüler, Jugend / Online: alle</p>	<p>18.45 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle</p>	<p>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Tokui Kata</p>
		<p>18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC reg/nat - U18 - U21 - Elite / Online: alle</p>		
		<p>20.00 Kata Oberstufe D Dojo und Online: Gojushiho dai/sho</p>		