

Trainingsplan Woche 03

Montag 17. Januar 2022	Dienstag 18. Januar 2022	Mittwoch 19. Januar 2022	Donnerstag 20. Januar 2022	Freitag 21. Januar 2022
16.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 7 7 Kinder (Orange, Halbgrün =U8)	16.30 Kumite - Kata Unterstufe Kinder, Schüler U8, U10	13.30 Einführungskurs / Fortsetzungskurs EK 9 9	10.40 Kumite Sportschüler Sportschüler	08.30 Frauenpower 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D
17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Dojo: Schüler / Online: alle	17.30 Kumite - Kata Mittelstufe Dojo: U12, U14, U16 (ab Blaugurt) / Online: alle	14.30 Fortsetzungskurs A und B EK 9 9	12.20 Jukuren 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Liebe zur Weisheit	16.30 Kata - Kumite Unterstufe 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 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle	15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 9 8 Kinder, Schüler	16.30 Kumite - Kata Unterstufe Kinder, Schüler U8 und U10	17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Dojo: Schüler / Online: alle
19.55 Videoanalyse U16 TC reg/nat - 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 reg/nat - U18 - U21 - Elite / Online: alle
20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Gojushiho sho		17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 3 Dojo: Schüler, Jugend / Online: alle	18.45 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle	20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Tokui Kata
		18.45 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC reg/nat - 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: Gojushiho dai/sho		