

Trainingsplan



Dezember 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 7 7 Kinder	16.30 Kumite - Kata Unterstufe 8 8 7 7 6 5 Kinder, Schüler U8, U10	13.30 Fortsetzungskurs 9 9 8 Kinder, Schüler	10.40 Sportschüler Kumite	08.30 Frauenpower 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D
17.30 Kata -Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Schüler (Orange ab 10 Jahre)	17.15 Kumite -Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 Dojo: U12 - U14 - U16 (ab Blaugurt, tiefere Gürtel nach Absprache) Online: alle	14.30 Einführungskurs 2/23 EK Kinder, Schüler	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, Schüler
18.15 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	18.15 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	15.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 Kinder, Schüler	16.30 Kumite - Kata Unterstufe 8 8 7 7 6 5 Kinder, Schüler U8, U10	17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Dojo: Schüler (Orange ab 10 Jahre)
20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Kata Repetitionen Part 1	20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online	16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 7 6 Kinder, Schüler	17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 Dojo: U12 - U14 - U16 (ab Blaugurt, tiefere Gürtel nach Absprache) Online: alle	18.15 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle
	17.00 Schulsport Aarberg	17.15 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 3 2 1 Dojo: Schüler, Jugend / Online: alle	18.15 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC reg/at - U18 - U21 - Elite / Online: alle	20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Prüfungskata
		18.15 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle	20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online	17.00 Schulsport Lyss
		20.00 Kata Oberstufe D Dojo und Online: Kata Repetitionen Part 3		