

# Trainingsplan Woche 49

Montag 4. Dezember 2023	Dienstag 5. Dezember 2023	Mittwoch 6. Dezember 2023	Donnerstag 7. Dezember 2023	Freitag 8. Dezember 2023
<b>16.30 Kata - Kumite Unterstufe</b> <span>8 8 7 7</span> Kinder	<b>16.30 Kumite - Kata Unterstufe</b> <span>8 8 7 7 6 5</span> Kinder, Schüler U8, U10	<b>13.30 Fortsetzungskurs</b> <span>9 9 8</span> Kinder, Schüler	<b>10.40 Sportschüler</b> Kumite	<b>08.30 Frauenpower</b> <span>9 8 7 6 5 4 3 2 1 D</span>
<b>17.30 Kata -Kumite Mittelstufe</b> <span>7 6 5 4</span> Schüler (Orange ab 10 Jahre)	<b>17.15 Kumite -Kata Mittelstufe</b> <span>5 4 3 2 1</span> Dojo: U12 - U14 - U16 (ab Blaugurt, tiefere Gürtel nach Absprache) Online: alle	<b>14.30 Einführungskurs 2/23</b> EK Kinder, Schüler	<b>12.20 Jukuren</b> <span>9 8 7 6 5 4 3 2 1 D</span> Liebe zur Weisheit	<b>16.30 Kata - Kumite Unterstufe</b> <span>8 8 7 7</span> Kinder, Schüler
<b>18.15 Kumite Oberstufe</b> Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	<b>18.15 Kumite Oberstufe</b> Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	<b>15.30 Kata - Kumite Unterstufe</b> <span>8 8</span> Kinder, Schüler	<b>16.30 Kumite - Kata Unterstufe</b> <span>8 8 7 7 6 5</span> Kinder, Schüler U8, U10	<b>17.30 Kata - Kumite Mittelstufe</b> <span>7 6 5 4</span> Dojo: Schüler (Orange ab 10 Jahre)
<b>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe</b> <span>3 2 1 D</span> Dojo und Online: Kata Repetitionen Part 1	<b>20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe</b> <span>9 8 7 6 5 4 3 2 1 D</span> Dojo und Online	<b>16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1</b> <span>7 7 6</span> Kinder, Schüler	<b>17.15 Kumite - Kata Mittelstufe</b> <span>5 4 3 2 1</span> Dojo: U12 - U14 - U16 (ab Blaugurt, tiefere Gürtel nach Absprache) Online: alle	<b>18.15 Kata - Kumite Oberstufe</b> <span>3 2 1 D</span> Dojo: Jugend / Online: alle
	<b>17.00 Schulsport</b> Aarberg	<b>17.15 Kata - Kumite Mittelstufe 2</b> <span>5 4 3 2 1</span> Dojo: Schüler, Jugend / Online: alle	<b>18.15 Kumite Oberstufe</b> Dojo: U16 TC reg/at - U18 - U21 - Elite / Online: alle	<b>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe</b> <span>3 2 1 D</span> Dojo und Online: Prüfungskata
		<b>18.15 Kata - Kumite Oberstufe</b> <span>3 2 1 D</span> Dojo: Jugend / Online: alle	<b>20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe</b> <span>9 8 7 6 5 4 3 2 1 D</span> Dojo und Online	<b>17.00 Schulsport</b> Lyss
		<b>20.00 Kata Oberstufe</b> <span>D</span> Dojo und Online: Kata Repetitionen Part 3		