

Trainingsplan September 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 WM-Vorbereitung WM-TeilnehmerInnen + Sportschüler nach Absprache	16.30 Kumite - Kata Unterstufe 9 8 8 7 7 6 5 Kinder, Schüler U8, U10	13.30 Fortsetzungskurs 9 9 Kinder, Schüler	10.40 Kumite Sportschüler	08.30 Frauenpower 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D
15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 7 Kinder	17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 U12 - U14 - U16	14.30 Fortsetzungskurs 9 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 Kinder, Schüler
16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Schüler	18.15 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 Kinder Schüler	16.30 Kumite - Kata Unterstufe 9 8 8 7 7 6 5 U8, U10	17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Schüler
17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 U12 - U14 - U16	20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online: Prüfungskata	16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 7 6 Schüler	17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 U12 - U14 - U16	18.15 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle
18.15 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	17.30 Schulsport Aarberg	17.15 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 3 2 1 Schüler, Jugend	18.15 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Prüfungskata
20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Niju Shiho, TK, Sansai		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: Prüfungskata	
		20.00 Kata Oberstufe D Dojo und Online: Sochin, TK, Sansai	17.15 Schulsport Lyss	