

# Trainingsplan Woche 40

Montag 30. September 2024	Dienstag 1. Oktober 2024	Mittwoch 2. Oktober 2024	Donnerstag 3. Oktober 2024	Freitag 4. Oktober 2024
<b>09.00 WM-Vorbereitung</b> WM-TeilnehmerInnen + Sportschüler nach Absprache	<b>16.30 Kumite - Kata Unterstufe</b> 9 8 8 7 7 6 5 Kinder, Schüler U8, U10	<b>13.30 Fortsetzungskurs</b> 9 9 Kinder, Schüler	<b>10.40 Kumite</b> Sportschüler	<b>08.30 Frauenpower</b> 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D
<b>15.30 Kata - Kumite Unterstufe</b> 9 8 8 7 Kinder	<b>17.15 Kumite - Kata Mittelstufe</b> 5 4 3 2 1 U12 - U14 - U16	<b>14.30 Fortsetzungskurs</b> 9 Kinder, Schüler	<b>12.20 Jukuren</b> 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Liebe zur Weisheit	<b>16.30 Kata - Kumite Unterstufe</b> 9 8 8 7 Kinder, Schüler
<b>16.30 Kata - Kumite Mittelstufe</b> 7 6 5 4 Schüler	<b>18.15 Kumite Oberstufe</b> Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	<b>15.30 Kata - Kumite Unterstufe</b> 9 8 8 Kinder Schüler	<b>16.30 Kumite - Kata Unterstufe</b> 9 8 8 7 7 6 5 U8, U10	<b>17.30 Kata - Kumite Mittelstufe</b> 7 6 5 4 Schüler
<b>17.15 Kumite - Kata Mittelstufe</b> 5 4 3 2 1 U12 - U14 - U16	<b>20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe</b> 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online: Prüfungskata	<b>16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1</b> 7 7 6 Schüler	<b>17.15 Kumite - Kata Mittelstufe</b> 5 4 3 2 1 U12 - U14 - U16	<b>18.15 Kata - Kumite Oberstufe</b> 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle
<b>18.15 Kumite Oberstufe</b> Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	<b>17.30 Schulsport</b> Aarberg	<b>17.15 Kata - Kumite Mittelstufe 2</b> 5 4 3 2 1 Schüler, Jugend	<b>18.15 Kumite Oberstufe</b> Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	<b>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe</b> 3 2 1 D Dojo und Online: Prüfungskata
<b>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe</b> 3 2 1 D Dojo und Online: Niju Shiho, TK, Sansai		<b>18.15 Kata - Kumite Oberstufe</b> 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle	<b>20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe</b> 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online: Prüfungskata	
		<b>20.00 Kata Oberstufe</b> D Dojo und Online: Sochin, TK, Sansai	<b>17.15 Schulsport</b> Lyss	