

Trainingsplan Woche 08



Montag 17. Februar 2025	Dienstag 18. Februar 2025	Mittwoch 19. Februar 2025	Donnerstag 20. Februar 2025	Freitag 21. Februar 2025
15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 Kinder	16.30 Kumite - Kata Unterstufe 9 8 8 7 7 6 5 Kinder, Schüler U8, U10	14.30 Einführungskurs EK 9 Kinder, Schüler	10.40 Kumite 3 2 1 D Sportschüler	08.30 Frauenpower 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D
16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 7 6 5 4 Schüler	17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 U12 - U14 - U16	15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 Kinder, Schüler	12.20 Jukuren 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Liebe zur Weisheit	15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 Kinder, Schüler
17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 U12 - U14 - U16	18.15 Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 7 6 Schüler	16.30 Kumite - Kata Unterstufe 9 8 8 7 7 6 5 U8, U10	16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 7 6 Schüler
18.15 Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Erwachsene Dojo und Online: Prüfungskata	17.15 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 Schüler, Jugend	17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 U12 - U14 - U16	17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 Schüler, Jugend
20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Erwachsene Dojo und Online: Gojushiho sho, TK	17.30 Schulsport Aarberg	18.15 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle	18.15 Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	18.15 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle
		20.00 Kata Oberstufe D Erwachsene Dojo und Online: Gojushiho dai, TK	20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Erwachsene Dojo und Online: Prüfungskata	20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Erwachsene Dojo und Online:
			17.15 Schulsport Lyss	