

Trainingsplan



Woche 42

Montag 13. Oktober 2025	Dienstag 14. Oktober 2025	Mittwoch 15. Oktober 2025	Donnerstag 16. Oktober 2025	Freitag 17. Oktober 2025
15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 Kinder	16.30 Kumite - Kata Unterstufe 9 9 8 8 7 7 6 5 Kinder, Schüler U8, U10	13.30 Fortsetzungskurs 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 Kinder, Schüler	17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 U12 - U14 - U16	14.30 Einführungskurs ab 27.8.25 EK Kinder, Schüler	12.30 Jukuren 9 8 7 6 5 4 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	15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 Kinder, 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	16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 7 6 Schüler	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: Meikyo, TK, Sansai	17.30 Schulsport Aarberg	17.15 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 Schüler, Jugend	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
		18.15 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle	20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 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:
		20.00 Kata Oberstufe D Erwachsene Dojo und Online: Meikyo, TK, Sansai	17.15 Schulsport Lyss	