

Trainingsplan BC- Haan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag*
FAG	Immer zu den Öffnungszeiten möglich					
10:00 - 11:00		FB		FB		
10:00 - 12:00						FT
16:00 - 16:40	10KB		10KB			
17:00 - 18:10	15FB	ITT-B.ABC	15FB		15ZT	
18:00 - 19:20						
18:30 - 19:50	AWK alle Altersgruppen	ZT	AWK alle Altersgruppen	PSB	AWK alle Altersgruppen	
20:00 - 21:20	FB	KB	FB	KB	FB	

* Sonntagstraining ist ein freies Training bedeutet mindestens ein Trainier ist anwesend nur wird das Training **nicht** von ihm angeleitet.

ITT und B.ABC= Individuelles- Technik- Taktiktraining und Box. Schule (ABC)