

TRAININGSPLAN

für August und erste Woche September 2020



BOXCLUB
HAAN

Moderate Belastung für alle Einheiten ist nur möglich!

Abkürzung	Name
10KB	bis 10 Jahre Kinder-Boxen
15KiB	bis 15 Jahre Kick-Boxen
15FB	bis 15 Jahre Fitness-Boxen
FB	Fitness-Boxen
KTB	Kick-Thai-Boxen

AWK	Aktive und Wettkämpfer
FaG	Fitness am Gerät
CCT	Corona Cleaning Time

WICHTIG.

BITTE UNBEDINGT DIE **HYGIENEREGELN** BEACHTEN!!!
TRAINING BEI **UNTER 4 TEILNEHMER** FINDET AKTUELL NICHT
STATT!

Woche 32- 34 03.08.20 – 21.08.20 und 36 / 31.08.20 – 04.09.20

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 11:00		FB		FB	
10:00 – 11:00		FaG		FaG	
11:00 – 11:30		CCT		CCT	
17:00 – 18:00	FaG	FaG	FaG	FaG	FaG
18:00 – 18:25	CCT	CCT	CCT	CCT	CCT
18:30 – 19:50	FaG	FaG	FaG	FaG	FaG
19:50 – 20:10	CCT	CCT	CCT	CCT	CCT
16:00 - 16:45			10KB		
17:00 – 18:00					15FB und 10KB
16:45 – 17:15	CCT				
17:00 – 18:00			CCT		
17:00 – 18:00		15KiB		15KiB	
17:15 – 18:30	15FB und 10KB				
18:00 – 18:25		CCT		CCT	
18:00 – 19:30			AWK		
18:00 – 18:25	CCT				CCT
18:30 – 19:50		FB		FB	
18:30 – 19:40					AWK
19:00 – 20:30	AWK				
19:30 – 20:00			CCT		
19:30 – 20:00					CCT
19:50 – 20:10		CCT		CCT	
20:00 – 21:20			FB		FB
20:30 – 21:00	CCT				
20:10 – 21:30		KTB		KTB	
21:20 – 21:50			CCT		CCT
21:30 – 22:00		CCT		CCT	

Woche 33 / 24.08.20 – 28.08.20

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:00 – 18:00		FaG		FaG	FaG
18:00 – 18:25		CCT		CCT	CCT
18:30 – 19:50		FaG		FaG	FaG
19:50 – 20:10		CCT		CCT	CCT
16:00 - 16:45					
17:00 – 18:00					15FB und 10KB
16:45 – 17:15					
17:00 – 18:00					
17:00 – 18:00		15KiB		15KiB	
17:15 – 18:30					
18:00 – 18:25		CCT		CCT	
18:00 – 18:25					CCT
18:30 – 19:50		FB		FB	
18:30 – 19:30					AWK
19:00 – 20:30					
19:30 – 20:00					
19:30 – 20:00					CCT
19:50 – 20:10		CCT		CCT	
20:00 – 21:20					FB
20:30 – 21:00					
20:10 – 21:30		KTB		KTB	
21:20 – 21:50					CCT
21:30 – 22:00		CCT		CCT	