

# TRAININGSPLAN



**BOXCLUB**  
**HAAN**

## 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

**HIIT** High Intensity Interval Training

AWK Aktive und Wettkämpfer

FaG Fitness am Gerät

CCT Corona Cleaning Time

**WICHTIG.**

**BITTE UNBEDINGT DIE HYGIENEREGELN BEACHTEN!!!**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>10:00 – 11:30</b>		<b>FB</b>		<b>FB</b>	
<b>10:00 – 11:30</b>		<b>FaG</b>		<b>FaG</b>	
<b>11:30 – 12:10</b>		<b>CCT</b>		<b>CCT</b>	
<b>17:00 – 20:00</b>	<b>FaG</b>	<b>FaG</b>	<b>FaG</b>	<b>FaG</b>	<b>FaG</b>
<b>16:00 – 16:45</b>	<b>10KB</b>		<b>10KB</b>		
<b>16:45 – 17:45</b>					<b>15FB</b>
<b>16:45 – 17:15</b>	<b>CCT</b>				<b>CCT</b>
<b>17:00 – 18:00</b>			<b>CCT</b>		
<b>17:00 – 17:50</b>		<b>15KiB</b>		<b>15KiB</b>	
<b>17:15 – 18:15</b>	<b>15FB</b>				
<b>17:50 – 18:30</b>		<b>CCT</b>		<b>CCT</b>	
<b>18:00 – 19:00</b>			<b>AWK</b>		
<b>18:15 – 19:00</b>	<b>CCT</b>				<b>CCT</b>
<b>18:30 – 19:30</b>		<b>FB</b>		<b>FB</b>	
<b>18:30 – 19:15</b>					<b>HIIT</b>
<b>19:00 – 20:00</b>	<b>AWK</b>				
<b>19:00 – 19:45</b>			<b>CCT</b>		
<b>19:15 – 20:00</b>					<b>CCT</b>
<b>19:30 – 20:10</b>		<b>CCT</b>		<b>CCT</b>	
<b>20:00 – 21:00</b>			<b>FB</b>		<b>FB</b>
<b>20:00 – 21:00</b>	<b>CCT</b>				<b>CCT</b>
<b>20:10 – 21:10</b>		<b>KTB</b>		<b>KTB</b>	
<b>21:00 – 21:45</b>			<b>CCT</b>		<b>CCT</b>
<b>21:10 – 21:50</b>		<b>CCT</b>		<b>CCT</b>	