

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
miniAmB	miniAktive mit Boxpass

HIIT

High Intensity Interval Training

AWK

Aktive und Wettkämpfer

FaG

Fitness am Gerät

CCT

Corona Cleaning Time

Moderate Belastung für alle Einheiten
ist nur möglich!

WICHTIG.

BITTE UNBEDINGT DIE HYGIENEREGELN BEACHTEN!!!

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		10KB		
16:15 - 17:15					miniAmB
17:00 – 18:00					15FB
16:45 – 17:15	CCT				
17:00 – 18:00			CCT		
17:00 – 18:00		15KiB		15KiB	
17:15 – 18:30	15FB				
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 – 19:30					HIIT
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	