

TRAININGSPLAN

Rot gekennzeichnet Neu



Abkürzung	Name		
10KB	bis 10 Jahre Kinder-Boxen		
15KB	bis 15 Jahre Kick-Boxen	ZT	Zirkeltraining
15FB	bis 15 Jahre Fitness-Boxen	BT n. L&B	Bewegungstherapie nach Liebscher und Bracht
15ZT	bis 15 Jahre Zirkeltraining		
15AFB	Aktive bis 15 Jahre	HIIT	High Intensity Interval Training
FB	Fitness-Boxen		
KTB	Kick-Thai-Boxen	AWK	Aktive und Wettkämpfer
FSB	FitnessSteppBoxen	FaG	Fitness am Gerät offen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
OG 10:00 – 11:30		FB		FB	
UG 10:00 – 11:30		FaG		FaG	
UG 16:00 – 21:00	FaG		FaG		
UG 17:00 – 21:00		FaG		FaG	FaG
OG 16:00 – 17:00	10KB		10KB		
UG 17:00 – 18:00					15ZT
OG 17:00 – 18:00		15KB		15KB	
OG 17:00 – 18:20	15FB		15FB		15AFB*
UG 18:00 – 18:45	BT n. L&B				
OG 18:20 – 19:30		FB			
OG 18:30 – 20:00	AWK		AWK	FSB	AWK + KTB*
UG 18:30 – 19:30					HIIT
UG 18:30 – 20:00		ZT			
OG 20:00 – 21:30	FB	KTB	FB	KTB	FB
OG = Obergeschoss		UG = Untergeschoss		*Sparring o. PÜ	

Trainingseinheiten in UG können gelegentlich ausfallen, dies wird in der Vorwoche mitgeteilt!!! (betrifft nicht den Fitnessbereich)