

# TRAININGSPLAN

ab 01.07.2019!

Rot gekennzeichnet Neu



Abkürzung	Name		
10KB	bis 10 Jahre Kinder-Boxen	ZT	Zirkeltraining
15KB	bis 15 Jahre Kick-Boxen	RT	Rücken-Training
15FB	bis 15 Jahre Fitness-Boxen	FT	Funktionaltraining
15ZT	bis 15 Jahre Zirkeltraining		
15AFB	Aktive bis 15 Jahre	HIIT	High Intensity Interval Training
FB	Fitness-Boxen	BF	Bodyforming
KTB	Kick-Thai-Boxen	AWK	Aktive und Wettkämpfer
FSB	FitnessSteppBoxen	FaG	Fitness am Gerät offen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>OG</b> 10:00 – 11:30		FB		FB	
<b>UG</b> 10:00 – 11:30		FaG		FaG	
<b>UG</b> 16:00 – 21:00	FaG		FaG		
<b>UG</b> 17:00 – 21:00		FaG		FaG	FaG
<b>OG</b> 16:00 – 17:00	10KB		10KB		
<b>UG</b> 17:00 – 18:00					15ZT
<b>OG</b> 17:00 – 18:00		15KB		15KB	
<b>OG</b> 17:00 – 18:20	15FB		15FB		15AFB*
<b>OG</b> 18:20 – 19:30		FB			
<b>OG</b> 18:30 – 20:00	AWK		AWK	FSB	AWK + KTB*
<b>UG</b> 18:30 – 19:30	RT		BF		HIIT
<b>UG</b> 18:30 – 20:00	FT ab Sep.2019	ZT			
<b>OG</b> 20:00 – 21:30	FB	KTB	FB	KTB	FB
<b>OG = Obergeschoss</b>			<b>UG = Untergeschoss</b>		*Sparring o. PÜ

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