

# TRAININGSPLAN

ab 01.10.2018!



<b>Abkürzung</b>	<b>Name</b>		
10KB	bis 10 Jahre Kinder-Boxen		
15KB	bis 15 Jahre Kick-Boxen	ZT	Zirkeltraining
15FB	bis 15 Jahre Fitness-Boxen	RT	Rücken-Training
15ZT	bis 15 Jahre Zirkeltraining	FT	Funktionaltraining
15AFB	Aktive bis 15 Jahre	EZT	Elite Zirkel 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 10:00 – 11:30</b>		<b>FB</b>		<b>FB</b>	
<b>UG 10:00 – 11:30</b>		<b>FaG</b>		<b>FaG</b>	
<b>UG 16:00 – 21:00</b>	<b>FaG</b>		<b>FaG</b>		
<b>UG 17:00 – 21:00</b>		<b>FaG</b>		<b>FaG</b>	<b>FaG</b>
<b>OG 16:00 – 17:00</b>	<b>10KB</b>		<b>10KB</b>		
<b>UG 17:00 – 18:00</b>					<b>15ZT</b>
<b>OG 17:00 – 18:00</b>		<b>15KB</b>		<b>15KB</b>	
<b>OG 17:00 – 18:20</b>	<b>15FB</b>		<b>15FB</b>		<b>15AFB*</b>
<b>OG 18:20 – 19:30</b>		<b>FB</b>			
<b>OG 18:30 – 20:00</b>	<b>AWK</b>		<b>AWK</b>	<b>FSB</b>	<b>AWK + KTB*</b>
<b>UG 18:30 – 19:30</b>	<b>RT</b>			<b>BF</b>	<b>EZT</b>
<b>UG 18:30 – 20:00</b>		<b>ZT</b>	<b>FT</b>		
<b>OG 20:00 – 21:30</b>	<b>FB</b>	<b>KTB</b>	<b>FB</b>	<b>KTB</b>	<b>FB</b>
<b>OG = Obergeschoss</b>		<b>UG = Untergeschoss</b>			<b>*Sparring o. PÜ</b>

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