



# TRAININGSPLAN

	9:15-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	12:15-13:00	16:15 - 17:00	17:00-17:45	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
Montag				LUNCH PUNCH		NINJA TURTLES (***17:15)	FRAUEN THAI - KICKBOXEN	THAI - KICKBOXEN	BOXEN
Dienstag						KINDER THAI – KICKBOXEN	BOXEN	FRAUEN THAI - KICKBOXEN	THAI - KICKBOXEN
Mittwoch					NINJA TURTLES	KINDER THAI – KICKBOXEN	FRAUEN BOXEN	THAI - KICKBOXEN	BOXEN
Donnerstag				LUNCH PUNCH		KINDER THAI – KICKBOXEN	THAI - KICKBOXEN	BOXEN	FRAUEN THAI - KICKBOXEN
Freitag						KINDER THAI – KICKBOXEN	FRAUEN THAI - KICKBOXEN	THAI - KICKBOXEN	
Samstag		THAI - KICKBOXEN	SPRARRING						