



boxwerk

TRAININGSPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag			
10:00		FT		FT					
10:30									
11:00							FT		
11:30							11:30 - 13:00 Boxen AF/FG		
12:00									
12:30									
13:00					13:00 - 14:00 Kond./Kraft				
13:30									
14:00						FT			
14:30									
15:00									
15:30	FT	FT	FT	FT	FT				
16:00						16:00 - 17:00 Boxen K			
16:30									
17:00			17:00 - 18:30 Boxen AF			17:00 - 18:30 Boxen AF/FG	17:30 - 18:30 Kond./Kraft	17:00 - 18:30 Boxen AF	
17:30									
18:00									
18:30	18:30 - 20:00 Boxen AF/FG	FT	18:30 - 20:00 Boxen AF	18:30 - 20:00 Faust2Kampf WK/SE	18:30 - 20:00 Boxen FG				
19:00		19:00 - 20:00 Kond./Kraft							
19:30									
20:00	20:00 - 21:30 Boxen AF	FT	20:00 - 21:30 Boxen FG	20:00 - 21:30 Boxen AF	FT				
20:30									
21:00									

AF: Anfänger FG: Fortgeschrittene AF/FG: Anfänger u. Fortgeschrittene gemischt WK: Wettkämpfer SE: Spezial Einheit K: Kinder (9-13 Jahre) FT: Freies Training

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo, Mi, Fr: 15:30 - 22:00 Uhr
 Di, Do: 10:00 - 12:30 / 15:30 - 22:00 Uhr
 Sa: 11:00 - 15:00 Uhr

TRAININGSPLAN (Stand 1/2012)

Das Boxwerk behält sich vor den Trainingsplan zu ändern.

AF-PROBETRaining:

Montag: 20:00 Uhr
 Mittwoch: 18:30 Uhr

