

Trainingsplan Boxen

Trainingsplan	Zeit:	Info:	Raum
Montag	11:00	Boxen Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	20:00	Boxen Sparring/ freies Training Sandsack	Fightclub
Dienstag	18:30	Boxen für Frauen	Bangkok
	19:30	Boxen Technik/ Kondition	Fightclub
Mittwoch	11:00	Boxen Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	18:30	Boxen Fortgeschrittene Technik und Sparring	Bangkok
Donnerstag	18:15	Boxen für Frauen	Haifa
	19:30	Boxen Technik/ Sparring/ Kondition	Fightclub
Freitag	11:00	Boxen Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	17:00	Boxen Frauen und Jugend weiblich Fortgeschrittene	Fightclub
	19:00	Boxen Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
Samstag	13:00	Boxen Sparring freies Training	Bangkok
	13:00	Athletiktraining Wettkämpfer*innen	Fightclub