

Trainingsplan Muay Thai

Trainingsplan	Zeit:	Info:	Raum
Montag	10:00	Muay Thai Technik/ Sparring	Bangkok
	11:00	Muay Thai Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	16:30	Kampfsport für Kids (Krav Maga)	Haifa
	17:00	Muay Thai Jugendliche Fortgeschrittene	Bangkok
	18:00	Muay Thai Sparring Wettkämpfer*innen	Fightclub
	18:00	Muay Thai und Boxen Sandsack und Pratzentraining	Bangkok
	19:00	Muay Thai Grundlagentraining	Bangkok
	19:00	Muay Thai Technik Fortgeschrittene	Fightclub
	20:00	Muay Thai freies Training Sandsack	Fightclub
	Dienstag	17:30	Muay Thai Jugend
17:30		Muay Thai für Mädchen	Fightclub
18.30		Muay Thai für Frauen	Haifa
18.30		Muay Thai Technik & Kondition	Fightclub
Mittwoch	10:00	Muay Thai Technik/ Sparring	Bangkok
	11:00	Muay Thai Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	16:30	Kampfsport für Kids (Krav Maga)	Haifa
	17:30	Muay Boran/ Muay Thai Technik	Bangkok
	18:30	Muay Thai Sparring	Fightclub
	19:30	Muay Thai Sandsack und Pratzentraining Fortgeschrittene	Fightclub
	19:30	Muay Thai Pratzentraining Grundlagentraining	Bangkok
Donnerstag	16:45	Kampfsport für Kids (Muay Thai/Boxen)	Bangkok
	17:30	Muay Thai Jugend	Bangkok
	17:30	Muay Thai für Mädchen	Fightclub
	18:30	Muay Thai für Frauen	Bangkok
	18:30	Muay Thai Technik & Kondition	Fightclub
Freitag	10:00	Muay Thai Technik	Bangkok
	11:00	Muay Thai Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	16:30	Kampfsport für Kids (Krav Maga)	Haifa
	17:00	Muay Thai Jugend	Bangkok
	17:00	Muay Thai Frauen und Jugend weiblich Fortgeschrittene	Fightclub
	18:00	Muay Thai Pratzentraining	Bangkok
	19:00	Muay Thai Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
Samstag	13:00	Muay Thai Sparring	Bangkok
	13:00	Athletiktraining Wettkämpfer*innen	Fightclub