

## Trainingsplan Muay Thai

Trainingsplan	Zeit:	Info:	Raum
<b>Montag</b>	10:00	Muay Thai Technik/ Sparring	Bangkok
	11:00	Muay Thai/ Boxen Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	17:00	Muay Thai Jugendliche Fortgeschrittene	Bangkok
	18:00	Muay Thai Sparring Wettkämpfer*innen	Fightclub
	18:00	Muay Thai 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
	<b>Dienstag</b>	17:30	Muay Thai Jugend
17:30		Muay Thai für Mädchen	Fightclub
18.30		Muay Thai für Frauen	Haifa
18.30		Muay Thai Technik	Fightclub
20:00		Muay Thai Technik/ Kondition	Bangkok
<b>Mittwoch</b>	10:00	Muay Thai Technik/ Sparring	Bangkok
	11:00	Muay Thai/ Boxen Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	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
<b>Donnerstag</b>	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
<b>Freitag</b>	10:00	Muay Thai / Boxen Technik	Bangkok
	11:00	Muay Thai / Boxen Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	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
<b>Samstag</b>	13:00	Muay Thai Sparring	Bangkok
	13:00	Athletiktraining	Fightclub

**Aktuelle Infos in der Mitglieder APP TBM-Sports**