

Trainingsplan Muay Thai und Boxen

Gym öffnet 30 Minuten vor Trainingsbeginn. Das Gym schließt um 21:45 | Kontakt Queer Training:
sarah@thai-bombs.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00	Muay Thai Technik/Sparring		Muay Thai Technik/Sparring		Muay Thai Technik/Sparring	Athletiktraining	Lauftraining nach Absprache
11:00	Pratze und Sandsack Alle		Pratze und Sandsack Alle		Pratze und Sandsack Alle	Muay Thai Wettkampfgruppe	
13:00						Offener Sparringtreff ab 18 Jahren	
17:00					Muay Thai/ Boxen Sparring Frauen		
17:00	Muay Thai Jugend Fortgeschrittene				Pratzentraining Jugend		
17:15		Muay Thai Mädchen		Muay Thai Mädchen			
17:30		Muay Thai Jugend	Muay Boran Technik	Muay Thai Jugend			
18:00	Muay Thai Wettkampfgruppe				Pratzetraining Grundlagen		
18:00	Muay Thai Pratzentraining				Pratzentraining Fortgeschrittene		
18:15		Boxen Frauen		Boxen Frauen			
18:30		Muay Thai Technik	Muay Thai Technik/Sparring	Muay Thai Technik/Kondition			
18:30		Muay Thai Frauen	Boxen Kondition	Muay Thai Frauen			
19:00	Muay Thai Technik/ Kondition				Pratze und Sandsack Alle		
19:00	Muay Thai Grundlagentraining				Boxen Freies Training		
19:30			Pratzentraining Grundlagentraining				
19:30		Boxen Technik/Kondition	Pratzetraining Fortgeschrittene	Boxen Technik/Kondition			
20:00	Boxen Sparring/ Technik	Muay Thai Clinchen					