

# Trainingsplan für die Zeit vom 07. Juli bis 10. Juli 2020

|                          | <b>Montag</b> | <b>Dienstag</b> | <b>Mittwoch</b>                    | <b>Donnerstag</b>                  | <b>Freitag</b>   |
|--------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|--|
| <b>14.30 – 15.20 Uhr</b> |               |                 |                                    | <b>Jiu Kids<br/>(6+7 Jahre)</b>    | <b>Budo-Vorschule<br/>(3-5 Jahre)<br/>+<br/>Jiu Kids<br/>(6+7 Jahre)</b> |
| <b>15.45 – 16.35 Uhr</b> |               |                 |                                    | <b>Jiu Kids<br/>(8+9 Jahre)</b>    | <b>Jiu Kids<br/>(8+9 Jahre)</b>  |
| <b>17.00 – 17.50 Uhr</b> |               |                 |                                    | <b>Jiu Kids<br/>(10-12 Jahre)</b>  | <b>Jiu Kids<br/>(10-12 Jahre)</b>  |
| <b>18.15 – 19.05 Uhr</b> |               |                 | <b>Jiu Teens<br/>(13-17 Jahre)</b> | <b>Jiu Teens<br/>(13-17 Jahre)</b> | <b>Jiu Teens<br/>(13-17 Jahre)</b>                                       |
| <b>19.30 – 20.30 Uhr</b> |               |                 | <b>Karate</b>                      | <b>Jiu-Jitsu<br/>Erwachsene</b>    | <b>BJJ</b>   |
| <b>20.30 – 21.30 Uhr</b> |               |                 | <b>Jiu-Jitsu<br/>Erwachsene</b>    | <b>ECF</b>                         |  |