

Trainingsplan

Montag	17:45 bis 19:00	Kinder 7 J. - 12 J. / Jugend	Ab Orange
	19:15 bis 20:30	Jugend / Erwachsenen	Ab Blau
Dienstag	17:45 bis 18:45	Kinder 7 J. - 12 J.	<u>Weiss</u> bis und mit <u>Halborange</u>
	19:00 bis 20:30	Jugend / Erwachsenen	<u>Weiss</u> bis und mit Grün
Mittwoch	17:45 bis 19:15	Sporadisch für Wettkampf- und Prüfungsvorbereitung ab 3. Kyu (Wird im <u>Dojo</u> ausgeschrieben mit <u>Anmeldeliste</u>)	
Donnerstag	17:45 bis 18:45	Kinder 7 J. - 12 J.	<u>Weiss</u> bis und mit <u>Halborange</u>
	19:00 bis 20:30	Jugend / Erwachsenen	Alle Grade
Freitag	17:00 bis 18:00	Kinder 5 J. und 6 J.	<u>Weiss</u> bis und mit <u>Halbgelb</u>
	18:15 bis 19:30	Kinder 7 J. - 12 J. / Jugend	Ab Orange
Legende	Kinder	5 und 6 Jahre	
	Kinder	7 Jahre bis 12 Jahre	
	Jugend	12 Jahre bis 16 Jahre	
	Erwachsene	Ab 17 Jahre	

Reduziertes Training während den Schulferien (Goldau)

Montag		Kein Training	
Dienstag	17:45 bis 18:45	Kinder 7 J. - 12 J.	Alle Grade
	19:00 bis 20:30	Jugend / Erwachsenen	Alle Grade
Mittwoch		Kein Training	
Donnerstag	17:45 bis 18:45	Kinder 5 J. - 12 J.	Alle Grade
	19:00 bis 20:30	Jugend / Erwachsenen	Alle Grade
Freitag		Kein Training	