

BOXCLUB-EPEIOS - TRAININGSPLAN Gültig ab: 01.01.2020

Lehrinstitut für Technik, Taktik und Athletik des Olympischen Boxens.

Die Trainings sind besonders empfohlen für: * Einsteiger ** Fortgeschrittene *** Leistungssportler

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					10.00 Uhr Frauenboxen *
		17.00 Uhr Boxen Freies Training		17.00 Uhr Boxen für Kinder *	
	18.30 Uhr Boxen Athletik & Technik *		18.00 Uhr Frauenboxen *		11.45 Uhr Boxen Taktik **
18.45 Uhr Boxen Athletik & Technik *		18.00 Uhr Boxen Taktik **		18.30 Uhr Boxen Athletik & Technik *	
	19.30 Uhr Boxen Freies Training		19.30 Uhr Boxen Athletik & Technik *		13.00 Uhr Boxen Freies Training
20.00 Uhr Boxen Leistung ***		20.00 Uhr Boxen Athletik & Technik *		19.30 Uhr Boxen Freies Training	
	20.30 Uhr Boxen Taktik **		21.00 Uhr Boxen Freies Training		
