

SOMMER-TRAININGSPLAN (JUNI-AUGUST)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:00 – 16:00 Personal Training	08:00 – 16:00 Personal Training	08:00 – 16:00 Personal Training	08:00 – 16:00 Personal Training	08:00 – 16:00 Personal Training	10:00 – 11:00 Frauen-Boxen
17:00 – 18:00 Boxen für Jugendliche	17:00 – 18:00 Boxen für Jugendliche	17:00 – 18:00 Boxen für Jugendliche	17:00 – 18:00 Boxen für Jugendliche	16:00 – 17:00 Boxen für Jugendliche	11:15 – 12:30 Boxen Technik-Strategie
18:30 – 19:45 Boxen Technik-Strategie	18:15 – 19:15 Frauen-Boxen	18:15 – 19:30 Boxen Technik-Strategie	18:15 – 19:15 Boxen Technik-Fitness	17:15 – 18:30 Boxen Technik-Strategie	12:30 – 15:00 Personal Training
	19:30 – 20:30 Boxen Technik-Fitness	19:45 – 20:45 Boxen Technik-Fitness	19:30 – 20:30 Frauen-Boxen	18:30 – 19:30 Freies Training	