

Trainingsplan (Stand: 2017/09)

Große Trainingsfläche / muay-thai-duisburg.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					10.30 Bestagers + 40 Jahre
					12.00 Family Kids ab 2 Jahren mit Eltern
16.00 Kids 4-7 Jahre		16.00 Kids 4-7 Jahre			
17.00 Kids 8-12 Jahre	17.00 Teenies 13-15 Jahre	17.00 Kids 8-12 Jahre	17.00 Techniktraining Gruppenübergreifend	17.00 Teenies 13-15 Jahre	
18.00 Junge Erwachsene 16-21 Jahre	18.00 Bestagers + 40 Jahre	18.00 Junge Erwachsene 16-21 Jahre	18.00 Bestagers + 40 Jahre	18.00 Sparring Erwachsene Gruppenübergreifend	
19.30 Erwachsene 22-39 Jahre		19.30 Erwachsene 22-39 Jahre			

Fitnessraum / muay-thai-duisburg.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					10.30 Freies Training
					12.00 Freies Training
16.00 Freies Training		16.00 Freies Training			
17.00 Freies Training	17.00 Freies Training	17.00 Freies Training	17.00 Wettkampftraining	17.00 Freies Training	
18.00 Freies Training	18.00 Haggy	18.00 Freies Training	18.00 Wettkampftraining	18.00 Freies Training	
19.30 Freies Training	19.00 Haggy	19.30 Freies Training	19.30 Freies Training		