



Trainingsplan (Mixed Fight Zone)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8:00-9:00 Fitnessboxen		8:00-9:00 Fitnessboxen		
	09:30-11:00 K1/Thaiboxen alle		09:30-11:00 K1/Thaiboxen alle		09:30-10:30 Luta Livre Fortgeschrittene
		11:00-12:30 Andyconda Luta Livre			10:45-11:45 Fitnessboxen
					12:00-13:30 K1/Thaiboxen alle
16:00-17:15 Teen Hulks (10-14 Jahre)	16:00-17:00 Junior Hulks (6-9 Jahre)	16:00-17:15 Teen Hulks (10-14 Jahre)	16:00-17:00 Junior Hulks (6-9 Jahre)	16:00-17:30 MMA Fortgeschrittene	
17:30-18:30 Fitnessboxen	17:30-19:00 K1/Thaiboxen alle	17:30-18:30 Fitnessboxen	17:30-19:00 K1/Thaiboxen alle	17:30-19:00 Andyconda Luta Livre	
19:00-20:30 MMA	19:00-20:30 Andyconda Luta Livre	19:00-20:30 MMA	19:00-20:30 Andyconda Luta Livre	19:00-20:00 Fitnessboxen	

Trainingsplan (Performance Monster)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15:45-16:30 Mini Hulks (3-5Jahre)		15:45-16:30 Mini Hulks (3-5Jahre)		16:00-17:15 Teen Hulks Fortgeschrittene	
			17:30-19:00 Power Circle		
18:30-20:00 Power Circle		18:30-20:00 Power Circle			

Trainingsplan (Champions Cricle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:30-19:00 K1/Thaiboxen Fortgeschrittene		17:30-19:00 K1/Thaiboxen Fortgeschrittene		17:30-19:00 K1/Thaiboxen Fortgeschrittene	
					