

保
潮

Wushu Team Chemnitz

开姆尼茨武术队

Oliver Juhrs, MA
Straße der Nationen 126
09113 Chemnitz

mobil: 0174 / 71 55 446
e-mail: oliver@wushu-team-chemnitz.de
website: www.wushu-team-chemnitz.de

Trainingsplan für Wushu Team Chemnitz

Training immer in der Garage, wenn nicht anders angegeben.

Training fällt aus am:

21./28./29.07. // 04.-08.08.

Auftritt am 20./ 30./31.08.

Mo:

17.00 – 18.00 - eigenes Training (Oliver)

18.00 – 20.00 - Boxen

- Vorführung

- alternatives Krafttraining

- Slackline (?)

20.00 – 21.00 - freies Training

Di:

18.00 – 19.45 - Turnen (Oliver)

20.00 – 21.00 - Waffentraining

Mi

18.00 – 20.00 - Kicktraining

- Vorführungen

- alternatives Krafttraining

20.00 – 21.00 - eigenes Training (Oliver)

Do

17.00 – 18.00 - freies Training

18.00 – 19.45 - Turnen (Oliver)

20.00 – 21.00 - eigenes Training (Oliver)

Fr

18.00 – 20.00 - neue Formen

- Vorführungen

- alternatives Krafttraining

20.00 – 21.00 - freies Training