

Trainingsplan

Samstag, 21.Juli

15 Uhr - Registrierung der Teilnehmer
16 Uhr - Halle 1 - Prof. Wettkampfvorbereitung
17,30 Uhr - Büro - Muaythai Übungsleiter F Schein
18,30 Uhr - Halle 2 - Nuat Phaen Thai Basiskurs 1

Sonntag, 22.Juli

10 Uhr - Halle 1 - Prof. Wettkampfvorbereitung
11,30 Uhr - Büro - Muaythai Übungsleiter F Schein
13 Uhr - Halle 2 - Nuat Phaen Thai Basiskurs 1

16 Uhr - Halle 1 - Prof. Wettkampfvorbereitung
17,30 Uhr - Halle 2 - Nuat Phaen Thai Basiskurs 1
19 Uhr - Büro - Muaythai Übungsleiter F-Schein

Montag, 23.Juli

10 Uhr - Halle 1 - Prof. Wettkampfvorbereitung
11,30 Uhr - Halle 1 - Vorbereitung auf Muaythai Khanprüfungen
16 Uhr - Halle 1 - Prof. Wettkampfvorbereitung
17,30 Uhr - Halle 2 - Nuat Phaen Thai Basiskurs 1 (Prüfung)

Dienstag, 24.Juli

10 Uhr - Halle 1 - Prof. Wettkampfvorbereitung
11,30 Uhr - Halle 1 - Muaythai Trainingslehre (Belastung des Körpers etc.)
16 Uhr - Halle 1 - Prof. Wettkampfvorbereitung
17,30 Uhr - Halle 2 - Nuat Phaen Thai Advanced Kurs (B-Lizenz/Teilnahme auch für alle anderen Interessenten)

Mittwoch, 25.Juli

10 Uhr - Halle 1 - Prof. Wettkampfvorbereitung
11,30 Uhr - Halle 1 - Umgang mit Trainingsgeräten (Kick Pads, Belly Protectors etc.)
16 Uhr - Halle 1 - Prof. Wettkampfvorbereitung
17,30 Uhr - Halle 2 - Nuat Phaen Thai Advanced Kurs

Donnerstag, 26.Juli

10 Uhr - Halle 1 - Prof. Wettkampfvorbereitung
11,30 Uhr - Halle 1 - Muaythai Pongkan Tua (Selbstverteidigung)
16 Uhr - Halle 1 - Prof. Wettkampfvorbereitung
17,30 Uhr - Halle 2 - Nuat Phaen Thai Advanced Kurs (Prüfung)

Freitag, 27.Juli

10 Uhr - Halle 1 - Abschlusstraining - Prof. Wettkampfvorbereitung
11,30 Uhr - Halle 1 - Muaythai Khanprüfungen

Änderungen des Trainingsplans können vorgenommen werden.