

TRAININGSPLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	17:00 Uhr Kind-/Jugendtraining 9 – 14 Jahre		17:00 Uhr Kind-/Jugendtraining 9 – 14 Jahre	17:00 Uhr Fighter Fitness S & C	
18:00 Uhr Striking All Levels	18:00 Uhr Grappling (NoGi) All Levels	18:00 Uhr Striking All Levels	18:00 Uhr Grappling (NoGi) All Levels	18:00 Uhr Sparring Open Mat	
19:00 Uhr Striking Wettkämpfer	19:00 Uhr MMA All Levels	19:00 Uhr Striking Wettkämpfer	19:00 Uhr Wrestling (for MMA) All Levels		Nach Absprache Wettkämpfer Nur mit Einladung
20:30 Uhr Striking All Levels		20:30 Uhr MMA Beginner			