

Aikido Shinboku e.V. Trainingsplan

Bastionsstraße 24, 40213 Düsseldorf (kleine Halle)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18:00 - 18:15		Mattenaufbau		-			
18:15 - 18:30		Aufwärmen		-			
18:30 - 18:45		Block 1: Stefan		-			
18:45 - 19:00				-			
19:00 - 19:15				-			
19:15 - 19:30				-			
19:30 - 19:45			Block 2: Grischka		Mattenaufbau Aufwärmen		
19:45 - 20:00				Block 1: Stefan			
20:00 - 20:15				Block 1: Stefan			
20:15 - 20:30				Block 2: Grischka			
20:30 - 20:45		Cool Down			Block 2: Grischka		
20:45 - 21:00		Mattenabbau		Cool Down Mattenabbau			