

TRAININGSPLAN WAGRAIN 2010

	Zeit	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3		
Samstag 24. Juli 2010	15.30-16.30	GEMEINSAMES TRAINING - ALLE CAMPTEILNEHMER (Kurt)				
	16.45-18.00	bis Blaugurt	Jion (Lois)	ab Violettgurt	Nijushiho (Petra)	
	19.45-21.00	bis 11 Jahre	Kumite (Michael)	12 bis 15 Jahre	Kumite (Robert)	ab 16 Jahren Kumite (Manfred)
Sonntag 25. Juli 2010	07.00-07.45	MORGENSPORT / GYMNASTIK – verpflichtend für alle Campteilnehmer (Lois)				
	9.30-10.45	ab Weißgurt	Heian Sandan (Robert)	Wettkampfkader	Kata (Christoph)	Prüflinge PR-Vorbereitung (Kurt)
	10.45-12.00	ab Violettgurt	Kanku Sho (Michael)	Wettkampfkader	Kumite (Manfred)	
	14.15-15.30	bis 14 Jahre	Kumite (Lois)	ab 15 Jahren	Kumite (Robert)	
	15.30-16.45	bis Blaugurt	Kumite (Manfred)	ab Violettgurt	Empi (Petra)	
	16.45-18.00	ab Blaugurt	Kanku Dai (Kurt)	Wettkampfkader	Kumite (Michael)	
Montag 26. Juli 2010	07.00-07.45	MORGENSPORT / GYMNASTIK – verpflichtend für alle Campteilnehmer (Michael)				
	9.30-10.45	Wettkampfkader	Kumite (Robert)	Wettkampfkader	Kata (Christoph)	Prüflinge PR-Vorbereitung (Kurt)
	10.45-12.00	ab Gelbgurt	Heian Godan (Manfred)	ab Grüngurt	Bassai Dai (Lois)	ab Braungurt Unsu (Petra)
	14.00-18.00	BEI SCHÖNWETTER: BADENACHMITTAG				
	20.30-21.45	KUMITE – NACHTTRAINING - VERPFLICHTEND FÜR ALLE CAMPTEILNEHMER BIS 14 JAHRE (Petra, Lois)				
	21.45-23.00	KUMITE – NACHTTRAINING - VERPFLICHTEND FÜR ALLE CAMPTEILNEHMER AB 15 JAHREN (Manfred, Michael)				
Dienstag 27. Juli 2010	07.00-07.45	MORGENSPORT / GYMNASTIK – verpflichtend für alle Campteilnehmer (Kurt)				
	9.30-10.45	ab Blaugurt	Jitte (Michael)	Wettkampfkader	Kata (Christoph)	Prüflinge PR-Vorbereitung (Kurt)
	10.45-12.00	ab Weißgurt	Heian Yondan (Petra)	bis 14 Jahre	Kumite (Robert)	ab 15 Jahren Kumite (Manfred)
	14.00-18.00	WATER-SOCCER, FUSSBALL und BEACHVOLLEYBALL				
Mittwoch 28. Juli 2010	07.00-07.45	MORGENSPORT / GYMNASTIK – verpflichtend für alle Campteilnehmer (Robert)				
	9.30-10.45	bis 11 Jahre	Kumite (Lois)	ab 16 Jahren	Kumite (Michael)	12 bis 15 Jahre Kumite (Petra)
	10.45-12.00	ab Braungurt	Gojushiho Sho (Kurt)	Wettkampfkader	Kumite (Manfred)	Wettkampfkader Kata (Christoph)
	13.30-15.00	GÜRTELPRÜFUNGEN				