

Zeitplan/Trainingsinhalte



ZEIT	THEMA	INHALT
9:00-9:30 UHR	Begrüßung/Erwärmung	
9:30-10:30 UHR	Kicks mit Kraftübungen	höhere kräftigere Tritte Übungen fürs Heimtraining
15 MIN PAUSE		
10:45-12:00 UHR	Widerstandsbänder für Stände und Kicks	festere Stände und Kicks Anwendung in Poomsae
30 MIN MITTAGSPAUSE		
12:30-13:45 UHR	Drehungen/ Gleichgewicht	Übungen fürs Heimtraining
15 MIN PAUSE		
14:00-14:45 UHR	Poomsaeläufe	gruppengestütztes Poomsaetraining
VERABSCHIEDUNG		