



Trainingsplan Boxclub Bern BCB

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 09:00	Cluböffnung 08:45	Cluböffnung 09:15	Cluböffnung 08:45	Cluböffnung 08:45	Cluböffnung 09:15	Cluböffnung 9:30
09:00 - 10:00	09:00 - 10:00 Boxen - Fitnessboxen	09:30 - 10:30 Boxen - Fitnessboxen	09:00 - 10:00 Boxen - Fitnessboxen	09:00 - 10:00 Boxen - Fitnessboxen	09:30 - 10:30 Boxen - Fitnessboxen	09:45 - 10:45 Boxen - Fitnessboxen
10:00 - 11:00	10:15 - 11:15 Boxen - Grundlagen		10:15 - 11:15 Boxen - Grundlagen	10:15 - 11:15 Boxen - Grundlagen		
11:00 - 12:00						11:00 - 12:00 Boxen - Fitnessboxen
12:00 - 13:00	12:15 - 13:15 Boxen - Fitnessboxen	12:15 - 13:15 Boxen - Fitnessboxen	12:15 - 13:15 Boxen - Fitnessboxen	12:15 - 13:15 Boxen - Fitnessboxen	12:15 - 13:15 Boxen - Fitnessboxen	12:30 Clubschliessung
13:00 - 14:00	14:00 - 16:30 Club geschlossen	14:00 - 16:30 Club geschlossen		14:00 - 16:30 Club geschlossen	14:00 - 16:30 Club geschlossen	
14:00 - 15:00			14:00 - 15:00 Schülerboxen			
15:00 - 16:00			15:00 - 16:30 Club geschlossen			
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00	17:00 - 18:00 Boxen - Fitnessboxen	17:00 - 18:00 Boxen - Fitnessboxen	17:00 - 18:00 Boxen - Fitnessboxen	17:00 - 18:00 Boxen - Fitnessboxen	17:00 - 18:00 Schülerboxen	
18:00 - 19:00	18:15 - 19:15 Boxen - Fitnessboxen	18:15 - 19:15 Boxen - Grundlagen	18:15 - 19:15 Boxen - Fitnessboxen	18:15 - 19:15 Boxen - Grundlagen	18:15 - 19:15 Boxen - Sparring	
19:00 - 20:00	19:30 - 21:00 Boxen fortgeschrittene	19:30 - 20:30 Boxen - Fitnessboxen	19:30 - 21:00 Boxen fortgeschrittene	19:30 - 20:30 Boxen - Fitnessboxen	19:30 - 20:30 Boxen - Fitnessboxen	
20:00 - 21:00	21:15 Clubschliessung	21:00 Clubschliessung	21:15 Clubschliessung	21:00 Clubschliessung	21:00 Clubschliessung	
21:00 - 22:00						

Stand August 2018