



member of



Wochenstunden/Zeitplan für Karate Stützpunkt Liestal

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
Karate Kihon/Kata Training Liestal 17.45 - 18.45 Uhr Grundlagen / Technik U12/14	Kondition / Technik Training Liestal / LSF 10.00 - 12.00 Uhr Kraft&Ausdauer / Kumite	Karate Kumite Training Liestal 17.45 - 18.45 Uhr Grundlagen Technik U12/14	Kondition / Technik Training Liestal / LSF 10.00 - 12.00 Uhr Kraft&Ausdauer / Kumite	Karate Kata Training Liestal 16.45 - 18.45 Uhr Technik / Formen U12/14	Randori SKA Kader 1x Quartal
Karate Kihon Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Grundlagen / Technik	Koordination / Kraft Training Liestal 17.45 - 19.45 Uhr Kumite / Functional Training	Wettkampf-Kumite Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Technik / Zweikampf	Koordination / Kraft Training Liestal 17.45 - 19.45 Uhr Kumite / Functional Training	Karate Kata Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Grundlagen / Technik	Kader SKF K-Training 2xMonat
Wettkampf-Kumite Training Liestal 20.00 - 21.00 Uhr Technik / Zweikampf		Wettkampf-Kumite Training Liestal 20.00 - 21.00 Uhr Technik / Zweikampf			Turniere gemäss Punktliste Jahrespläne

SKF Nati-Trainings ab U16 - Elite und SKA Randori-Trainings (siehe Stützpunkt-Jahresplan)