

# TRAININGSPLAN

## MONTAG

**07:00 - 08:30**

Trainer: Udo

Anfänger &  
Fortgeschrittene

**BEFORE WORK  
FITNESS-BOXEN**

Boxstudio Berlin  
Spichernstrasse 10

**17:00 - 19:00**

Trainer: Udo

Wettkämpfer &  
Fortgeschrittene

**WETTKAMPF-  
BOXEN**

Boxstudio Berlin  
Spichernstrasse 10

**19:00 - 21:00**

Trainer: Norbert

Anfänger &  
Fortgeschrittene

**FITNESS-BOXEN  
POWER-BOXEN**

Joan-Miró-Grundschule  
Bleibtreustrasse 43

## DIENSTAG

**17:00 - 18:30**

Trainer: Udo+Fahri

Wettkämpfer &  
Fortgeschrittene

**PARTNERARBEIT  
TECHNIKTRAINING**

Boxstudio Berlin  
Spichernstrasse 10

**18:30 - 19:45**

Trainer: Udo

Anfänger

**ANFÄNGER-  
TRAINING**

Boxstudio Berlin  
Spichernstrasse 10

**19:45 - 21:00**

Trainer: Udo

Fortgeschrittene

**PARTNERARBEIT  
TECHNIKTRAINING**

Boxstudio Berlin  
Spichernstrasse 10

## MITTWOCH

**07:00 - 08:30**

Trainer: Udo

Anfänger &  
Fortgeschrittene

**BEFORE WORK  
FITNESS-BOXEN**

Boxstudio Berlin  
Spichernstrasse 10

**17:00 - 19:00**

Trainer: Udo+Fahri

Wettkämpfer &  
Fortgeschrittene

**WETTKAMPFBOXEN  
SPARRING**

Boxstudio Berlin  
Spichernstrasse 10

## DONNERSTAG

**17:00 - 19:00**

Trainer: Udo+Fahri

Wettkämpfer &  
Fortgeschrittene

**WETTKAMPF-  
BOXEN**

Boxstudio Berlin  
Spichernstrasse 10

**19:00 - 21:00**

Trainer: Udo

Anfänger &  
Fortgeschrittene

**KRAFTZIRKEL-  
TRAINING**

Boxstudio Berlin  
Spichernstrasse 10

## FREITAG

**07:00 - 08:30**

Trainer: Udo

Anfänger &  
Fortgeschrittene

**BEFORE WORK  
FITNESS-BOXEN**

Boxstudio Berlin  
Spichernstrasse 10

**19:00 - 21:00**

Trainer: Udo+Fahri

Anfänger &  
Fortgeschrittene

**FITNESS-BOXEN  
PARTNERARBEIT**

Joan-Miró-Grundschule  
Bleibtreustrasse 43

## SAMSTAG

**10:00 - 12:00**

Trainer: Udo

Anfänger &  
Fortgeschrittene

**KRAFTTRAINING  
POWER-BOXEN**

Boxstudio Berlin  
Spichernstrasse 10