

Trainingsplan Ropeskipping - männlich + weiblich ab 19.9.22

Ropeskipping Jugend ab 12 J, Erwachsene, männlich + weiblich



Christian Dopler Gymn.

<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Halle</u>	<u>Training für</u>	<u>Trainingsinhalt</u>	<u>Trainerin</u>	<u>Sportbonus*</u>
Montag	19:00 - 21:00	Christian Doppler Gymn	Ropeskipping Jugend ab 12 J Erwachsene männl+weibl.	Koordinations, Beweglichkeits-, Kraft-Sprungkrafttraining	Leah	Sportbonus nicht mehr möglich



Qelle Oberländer