

# Fürstenfeld-Trainingsablauf: 120 Aktive + 4 Trainer

## Gruppen:

Gruppe 1: Weiss-Blau ca. 21 Personen  
Gruppe 2: Rot (5-14 Jahre) ca. 27 Personen  
Gruppe 3: Rot (ab 15 Jahre) ca. 43 Personen  
Gruppe 4: Schwarz ca. 29 Personen

## Trainer:

Sabomnim  
Kyosanim Nhan  
Kyosanim Miljan  
Kyosanim Lukas

## Trainingsplätze:

A = Kunstrasen vorne  
B = Kunstrasen hinten  
C = Rasen  
D = Halle

## 24.8.2019 ANKUNFTSTAG

Eröffnungstraining 15.00-16.00 (A Alle)  
Abendtraining 20.30-21.30 (C Gruppe 1, D Gruppe 2, A Gruppe 3, B Gruppe 4)

## 25.8. TRAININGSTAG

Frühtraining 7.30-8.30 (D Gruppe 1, C Gruppe 2, A Gruppe 3, B Gruppe 4)  
Mittagstraining 11.00-12.00 (B Gruppe 1, D Gruppe 2, A Gruppe 3, C Gruppe 4)  
Nachmittagstraining 17.00-18.30 (B Gruppe 1, C Gruppe 2, D Gruppe 3, D Gruppe 4)  
Abendtraining 21.30-22.30 (A Gruppe 1, B Gruppe 2, C Gruppe 3, D Gruppe 4)

## 26.8. TRAININGSTAG

Frühtraining 7.30-8.30 (D Gruppe 1, C Gruppe 2, A Gruppe 3, B Gruppe 4)  
Mittagstraining 11.00-12.00 (C Gruppe 1, D Gruppe 2, A Gruppe 3, B Gruppe 4)  
Nachmittagstraining 17.00-18.30 (D Gruppe 1, C Gruppe 2, A Gruppe 3, B Gruppe 4)  
Abendtraining 21.30-22.30 (D Gruppe 1, B Gruppe 2, A Gruppe 3, C Gruppe 4)

## 27.8. TRAININGSTAG

Frühtraining 7.30-8.30 (D Gruppe 1, B Gruppe 2, C Gruppe 3, A Gruppe 4)  
Mittagstraining 11.00-12.00 (A Gruppe 1, B Gruppe 2, D Gruppe 3, C Gruppe 4)  
Nachmittagstraining 17.00-18.30 (D Gruppe 1, C Gruppe 2, D Gruppe 3, B Gruppe 4)  
Abendtraining 21.30-22.30 (B Gruppe 1, D Gruppe 2, A Gruppe 3, C Gruppe 4)

## 28.8. PRÜFUNGSTAG

9.00-10.30 Farbgurtprüfungen  
10.30-12.00 DAN-Prüfungen // 14.00-18.30 DAN-Prüfungen // 20.30-23.30 DAN-Prüfungen

## 29.8. AUSFLUGSTAG (Jause für Mittagessen von Hotel)

9.00-10.30 Hauptplatz Fürstenfeld (kurze Trainingseinheit und Endprüfungen 1. DAN / POOM)  
11.30-13.30 Riegersburg Turnierwiese (Training + Endprüfungen 2. DAN / POOM)  
14.00-16.30 Zotter Schokoladenmanufaktur  
17.30-18.30 Naturbadeseen Königsdorf (Endprüfung 3. DAN / POOM)

## 30.8. ABREISETAG

Abschlussstraining 9.00-10.00 (A Alle)