

KSK WorkoutBase - Trainingsplan

Gültig für 05/2026 | 34 Blöcke | 54.25 Stunden/Woche

Montag bis Freitag

Zeitfenster 15:00 bis 22:00

	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	
Montag		Ringens & Raufen (FR) 15:30 - 16:45 U6 Romal	Anfänger (FR) 15:30 - 16:45 U8,10,12,14 Fatih	Leistungssportler (FR) 16:45 - 18:30 U10,12,14,17 Jackson, Waldemar	Fortgeschritten (FR) 16:45 - 18:30 U8,10,12,14 Fatih, Romal	Leistungssportler (GR) 16:45 - 18:30 U10,12,14,17 Oleg	Leistungssportler (GR) 18:30 - 20:15 U17,20+Männer Oleg	Ringens MMA 18:30 - 20:15 U17,20+Männer Fatih	
Dienstag		Ringens & Raufen (FR) 15:30 - 16:45 U6 Romal	Anfänger (FR) 15:30 - 16:45 U8,10,12,14 Fatih	Leistungssportler (FR) 16:45 - 18:30 U10,12,14,17 Jackson, Waldemar	Fortgeschritten (FR) 16:45 - 18:30 U8,10,12,14 Fatih, Romal	Leistungssportler (GR) 16:45 - 18:30 U10,12,14,17 Oleg	Landeskader (GR) 18:30 - 20:15 U17,20+Männer Oleg, Sevket	Leistungssportler (FR) 18:30 - 20:15 U17,20+Männer Erich	Ringens MMA 20:15 - 21:45 U17,20+Männer Romal
Mittwoch		Ringens & Raufen (FR) 15:30 - 16:45 U6 Romal		Anfänger (FR) 16:45 - 18:30 U8,10,12,14 Romal, Tekin		Ringens MMA 18:30 - 20:15 U17,20+Männer Romal, Tekin			
Donnerstag		Ringens & Raufen (FR) 15:30 - 16:45 U6 Romal	Anfänger (FR) 15:30 - 16:45 U8,10,12,14 Fatih	Leistungssportler (FR) 16:45 - 18:30 U10,12,14,17 Jackson, Waldemar	Fortgeschritten (FR) 16:45 - 18:30 U8,10,12,14 Fatih, Romal	Leistungssportler (GR) 16:45 - 18:30 U10,12,14,17 Oleg	Landeskader (GR) 18:30 - 20:15 U17,20+Männer Oleg, Sevket	Leistungssportler (FR) 18:30 - 20:15 U17,20+Männer Erich	Ringens MMA 20:15 - 21:45 U17,20+Männer Romal
Freitag		Ringens & Raufen (FR) 15:30 - 16:45 U6 Fatih		Leistungssportler (FR) 16:45 - 18:30 U10,12,14,17 Fatih, Waldemar	Leistungssportler (GR) 16:45 - 18:30 U10,12,14,17 Oleg	Leistungssportler (GR) 18:30 - 20:15 U17,20+Männer Oleg	Leistungssportler (FR) 18:30 - 20:15 U17,20+Männer Erich		

Samstag / Sonntag

Wochenende mit eigener Zeitskala

	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
Samstag	Ringens MMA 09:00 - 10:30 U17,20+Männer Deni			Leistungssportler (FR) 10:30 - 12:00 U8,10,12,14 Deni		Sporadisch Tageslehrgang NRW 12:00 - 13:30 U8,10,12,14 KSK
Sonntag						

Allgemeine Informationen

Begriff	Bedeutung
U8 / U10 / U12 / U14 / U17 / U20	Altersklassen. Das U steht für 'unter', z. B. U12 = unter 12 Jahren.
Männer	Erwachsene Athleten im Männerbereich.
FR	Freistil. Im Freistil dürfen auch die Beine aktiv für Angriffe und Verteidigung genutzt werden.
GR	Griechisch-römisch. Angriffe unterhalb der Gürtellinie sind nicht erlaubt.
Ringens & Raufen	Spielerischer Einstieg für die Jüngsten mit Bewegung, Koordination und Körpergefühl.