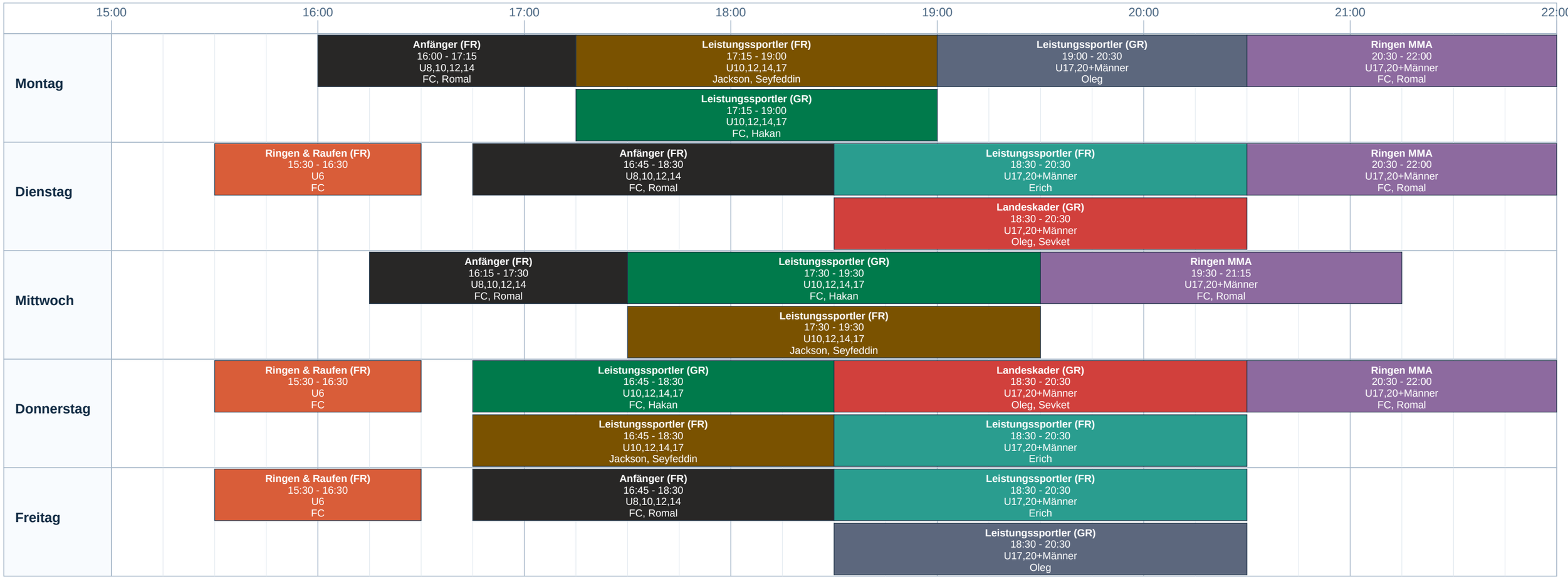
KSK WorkoutBase - Trainingsplan - Übrige Trainings

Gültig für 11/2026 | 27 Blöcke | 44.75 Stunden/Woche

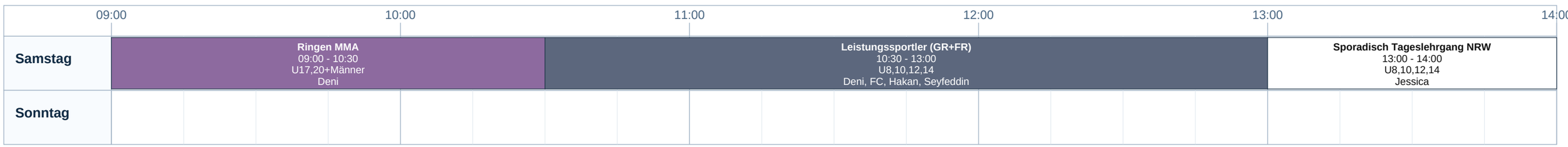
Montag bis Freitag

Zeitfenster 15:00 bis 22:00



Samstag / Sonntag

Wochenende mit eigener Zeitskala



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.
Ringen & Raufen	Spielerischer Einstieg für die Jüngsten mit Bewegung, Koordination und Körpergefühl.