

Maand	Week	Thema
September	35	Bokshouding + Stoten algemeen
	36	Enkelvoudige verplaatsingen
	37	Directe stoten + Weren
	38	Directe stoten + Slippen
Oktober	39	Directe stoten + Stappen
	40	Directe stoten + Passieve verdediging
	41	Directe stoten + Actieve verdediging
	42	Herfstvakantie
	43	Hoekstoten + Blokken
November	44	Hoekstoten + Duiken en Stappen
	45	Hoekstoten + Passieve verdediging
	46	Hoeksoten + Actieve verdediging
	47	Opstoten + Blokken en Stappen
December	48	Opstoten + Actieve verdediging
	49	Passieve verdediging halve afstand
	50	Actieve verdediging halve afstand
	51	Kerstavond
	52	Kerstvakantie
Januari	1	Kerstvakantie
	2	HIIT
	3	Stopstoot
	4	Counterstoot
Februari	5	Nastoot
	6	Aanval overnemen
	7	Meestoten tijdens aanval
	8	Spelboksen
Maart	9	Spelboksen
	10	HIIT
	11	Meervoudige verplaatsingen voor en achter + Stoten
	12	Meervoudige verplaatsingen zijwaarts + Stoten
April	13	Dubbele aanval
	14	Aanval vanuit een schijnbeweging
	15	Conditietraining
	16	Spelboksen
	17	Meivakantie
Mei	18	Meivakantie
	19	Southpaw + Stoten
	20	Southpaw + Stoten + Passieve verdediging
	21	Hemelvaartvakantie
Juni	22	Southpaw + Spelboksen
	23	Southpaw en Orthodox afwisselen
	24	Spelboksen
	25	Spelboksen
Juli	26	HIIT
	27	HIIT
	28	Zomervakantie

Techniek

Spelboksen

Kracht en conditie

Vakantie