

Trainingsplan Krav Maga Union September 2018

Zuständigkeit:	Bo	Bo	Bo	Bo	Michele	Michele	Chen	Abdullah	Abdullah	Abdullah	Abdullah	Jürgen	Felix	Michele	Michele			
1	3.9.18	Mo	K'westheim	LB	Tammerfeld	Ilsfeld	Neckarsulm	S-Mitte	S-Cannstatt	S-West	S-Möhringen	S-Möhring. 2	Sindelfingen	Sindelfingen	Waiblingen	Winnenden	Filderstadt	Ebersbach
	4.9.18	Di	Alex/André	Ralf	Benjamin		Lukas								Jürgen			
	5.9.18	Mi														Felix		
	6.9.18	Do		André		Benjamin				Abdullah					Jürgen			Michele
	7.9.18	Fr					Andreas	Michele	Chen		Abdullah			Abdullah				
	8.9.18	Sa																Michele
	9.9.18																	
2	10.9.18	Mo	Alex/André			Alex Häfner				Chen						Alex	Michele	
	11.9.18	Di		Ralf	Benjamin		Lennart								Jürgen			
	12.9.18	Mi	Alex/André					Michele								Jürgen		
	13.9.18	Do		André		Eberhard	Alex Häfner				Abdullah				Jürgen			Michele
	14.9.18	Fr		Benjamin			Lukas	Michele	Chen		Abdullah			Abdullah				
	15.9.18	Sa																Michele
	16.9.18																	
3	17.9.18	Mo	Alex/André			Eberhard				Chen						Felix	Michele	
	18.9.18	Di		Ralf	Christoph		Lukas								Jürgen			
	19.9.18	Mi	Alex/André													Felix		
	20.9.18	Do		André		Benjamin					Abdullah				Jürgen			Michele
	21.9.18	Fr		Fiona			Andreas	Michele	Chen		Abdullah			Abdullah				
	22.9.18	Sa					Benjamin											Michele
	23.9.18																	
4	24.9.18	Mo	Alex/André			Alex Häfner				Chen						Alex	Michele	
	25.9.18	Di		Ralf	Christoph		Benjamin								Jürgen			
	26.9.18	Mi	Alex/André					Michele								Jürgen		
	27.9.18	Do		André		Eberhard	Alex Häfner				Abdullah				Jürgen			Michele
	28.9.18	Fr		Benjamin			Andreas	Michele	Chen		Abdullah			Abdullah				
	29.9.18	Sa																Michele
	30.9.18																	
			Kwestheim	LB	Tammerfeld	Ilsfeld	Neckarsulm	S-Mitte	S-Cannstatt	S-West	S-Möhringen	S-Möhring. 2	Sindelfingen	Sindelfingen	Waiblingen	Winnenden	Filderstadt	Ebersbach
		Mo	19:30 - 21:00			20:30 - 21:45				19:30-21:00						19:30-21:00	20:00-21:15	
		Di		20:00-21:30	20:00-21:30		20:15-21:30				20:20-21:50		19:30-21:00			20:00-21:15		
		Mi	18:45 - 20:15					20:00-21:15								19:30-21:00		
		Do														18:30-19:45 20:00-21:15*		19:15-20:30
		Fr		19:00-20:30			19:00-20:30	19:15-20:30 20:30-21:45*		19:30-21:00		18:45-20:15		19:00-20:30				
		Sa		10:00-12:00*														14:00-15:15
		So																

1. Woche Allgemeine Basics (Bewegung, Falsschule, Screening, Flucht)
2. Woche Messerabwehr im Clinch (Handwechsel)
3. Woche Verteidigung und Anwendung der Guillotine, Mata Leao, Pillow-Choke
4. Woche Sparring-/Drillwoche

Zusätzliche Termine:

Spezielle Infos zu Trainingszeiten:

*Ludwigsburg: Fr. Training an jedem 2. u. 4. Sa. im M *S-Mitte: Basic 2-3 Training nach erfolgtem Checkup Michele



*WN: Basic Krav Maga

Trainingsplan Krav Maga Union November 2018

Zuständigkeit:	Bo	Bo	Bo	Bo	Bo	Michele	Michele	Chen	Abdullah	Abdullah	Abdullah	Abdullah	Jürgen	Felix	Felix	Michele	Michele		
1	29.10.18	Mo	Alex/André	LB	Tammerfeld	Ilfeld	Neckarsulm	S-Mitte	S-Cannstatt	S-West	S-Möhring.1	S-Möhring. 2	Sindelfingen	Sindelfingen	Waiblingen	Backnang	Winnenden	Filderstadt	Ebersbach
	30.10.18	Di		Ralf	Christoph	Eberhard	Lukas						Abdullah		Jürgen	Felix		Michele	
	31.10.18	Do	Alex/André					Michele								Felix			
	1.11.18	Mo		Kein Tr.		Kein Tr.	Kein Tr.			Kein Tr.					Kein Tr.				Kein Tr.
	2.11.18	Fr		Kein Tr.			Kein Tr.	Michele	Chen		Abdullah		Abdullah		Abdullah	Felix			
	3.11.18	Sa							Michele		Abdullah								Michele
	4.11.18																		
2	5.11.18	Mo	Alex/André			Alex Häfner			Chen							Alex		Michele	
	6.11.18	Di		Ralf	Christoph		Benjamin						Abdullah		Jürgen	Felix			
	7.11.18	Mi	Alex/André					Michele									Jürgen		
	8.11.18	Do		André		Eberhard	Alex Häfner			Abdullah				Jürgen					Michele
	9.11.18	Fr		Benjamin			Andreas	Michele	Chen		Abdullah		Abdullah		Abdullah	Felix			
	10.11.18	Sa							Michele		Abdullah								Michele
	11.11.18																		
3	12.11.18	Mo	Alex/André			Eberhard			Chen							Felix		Michele	
	13.11.18	Di		Eberhard	Christoph		Lukas						Abdullah		Jürgen	Felix			
	14.11.18	Mi	Alex/André					Michele									Felix		
	15.11.18	Do		André		Benjamin	Andreas			Abdullah				Jürgen					Michele
	16.11.18	Fr		Fiona			Benjamin	Michele	Chen		Abdullah		Abdullah		Abdullah	Felix			
	17.11.18	Sa							Michele		Abdullah								Michele
	18.11.18																		
4	19.11.18	Mo	André			Alex Häfner			Chen							Alex		Michele	
	20.11.18	Di		Eberhard	Christoph		Benjamin						Abdullah		Jürgen	Felix			
	21.11.18	Mi	André					Michele									Jürgen		
	22.11.18	Do		Eberhard		Lukas	Alex Häfner			Abdullah				Jürgen					Michele
	23.11.18	Fr		Benjamin			Andreas	Michele	Chen		Abdullah		Abdullah		Abdullah	Felix			
	24.11.18	Sa							Michele		Abdullah								Michele
	25.11.18																		
5	26.11.18	Mo	André			Eberhard			Chen							Felix		Michele	
	27.11.18	Di		Eberhard	Christoph		Lukas						Abdullah		Jürgen	Felix			
	28.11.18	Mi	André					Michele									Felix		
	29.11.18	Do		Benjamin		Lukas	Andreas			Abdullah				Jürgen					Michele
	30.11.18	Fr		Fiona			Benjamin	Michele	Chen		Abdullah		Abdullah		Abdullah	Felix			
	1.12.18	Sa							Michele		Abdullah								Michele
	2.12.18							S-Mitte	S-Cannstatt	S-West	S-Möhring.1	S-Möhring. 2	Sindelfingen	Sindelfingen	Waiblingen	Winnenden	Winnenden	Filderstadt	Ebersbach
		Mo	19:30 - 21:00							19:30-21:00					20:00-21:15	19:00-20:30	19:30-21:00	20:00-21:15	
		Di		20:00-21:30	20:00-21:30		20:15-21:30				20:20-21:50		19:30-21:00						
		Mi	18:45 - 20:15					20:00-21:15									19:30-21:00		
		Do		20:15-21:45		20:00 - 21:30	20:00-21:30			20:40-22:00				18:30-19:45	20:00-21:15*				19:15-20:30
		Fr		19:00-20:30			19:00-20:30	19:15-20:30	20:30-21:45*	19:30-21:00	18:45-20:15		19:00-20:30		19:30-21:00				
		Sa		10:00-12:00*				16.30-17:30		13:00-14:30									14:00-15:15
		So																	

1. Woche Abwehr gegen Schläge aus dem Kontaktmanagement, vorbereitet, Cover-Crash-Counter
2. Woche Infight-Training (Clinches, Rücken nehmen, Takedowns)
3. Woche Verteidigung gegen Angriffe in der Guard (Würger, Schläge)
4. Woche Schlag-/Tritttraining mit Impact (Einfache massive Schlag-/Trittarten in Kombination)
5. Woche Kontaktmanagement

Zusätzliche Termine:

Spezielle Infos zu Trainingszeiten

*S-Mitte: Basic 2-3 Training nach erfolgtem Checkup Michele

