

# Trainingsplan Krav Maga Authentics

Januar		Stuttgart I	Stuttgart II	Sindelfingen I	Sindelfingen II	Wochenthema
01. Jan	Mi					Stockabwehr
02. Jan	Do	kein Training				
03. Jan	Fr		kein Training	kein Training		
04. Jan	Sa	kein Training				
05. Jan	So					Bodenkampf
06. Jan	Mo			kein Training		
07. Jan	Di	KMJ: Abdus; R: Abdus			Phil	
08. Jan	Mi					
09. Jan	Do	Dominik				
10. Jan	Fr		kein Training	Natalja		
11. Jan	Sa	Phil				Fighting Skills
12. Jan	So					
13. Jan	Mo			KMJ: Natalja		
14. Jan	Di	KMJ: Phil; R: Phil			Abdus	
15. Jan	Mi					
16. Jan	Do	Natalja				
17. Jan	Fr		kein Training	Semih		Griffbefreiungen
18. Jan	Sa	Dominik				
19. Jan	So					
20. Jan	Mo			KMJ: Abdus		
21. Jan	Di	KMJ: Abdus; R: Abdus			Phil	
22. Jan	Mi					
23. Jan	Do	Natalja				Szeanrientraining
24. Jan	Fr		kein Training	Abdus		
25. Jan	Sa	Natalja				
26. Jan	So					
27. Jan	Mo			KMJ: Natalja		
28. Jan	Di	KMJ: Semih; R: Semih			Phil	
29. Jan	Mi					Februar
30. Jan	Do	Dominik				
31. Jan	Fr		kein Training	Abdus		
Februar		Stuttgart I	Stuttgart II	Sindelfingen I	Sindelfingen II	Wochenthema
01. Feb	Sa	Phil				Szeanrientraining
02. Feb	So					Bodenkampf
03. Feb	Mo			KMJ: Semih		
04. Feb	Di	KMJ: Phil; R: Phil			Abdus	
05. Feb	Mi					
06. Feb	Do	Natalja				
07. Feb	Fr		kein Training	Abdus		
08. Feb	Sa	Dominik				Deckungsarbeit
09. Feb	So					
10. Feb	Mo			KMJ: Natalja		
11. Feb	Di	KMJ: Abdus; R: Abdus			Phil	
12. Feb	Mi					
13. Feb	Do	Dominik				
14. Feb	Fr		kein Training	Abdus		Direktkonter
15. Feb	Sa	Dominik				
16. Feb	So					
17. Feb	Mo			KMJ: Phil		
18. Feb	Di	KMJ: Semih; R: Semih			Phil	
19. Feb	Mi					
20. Feb	Do	Dominik				Szeanrientraining
21. Feb	Fr		kein Training	Natalja		
22. Feb	Sa	Abdus				
23. Feb	So					
24. Feb	Mo			bewegliche Ferientage		
25. Feb	Di	KMJ: Phil; R: Phil			bewegliche Ferientage	
26. Feb	Mi					März
27. Feb	Do	Natalja				
28. Feb	Fr		bewegliche Ferientage	bewegliche Ferientage		
29. Feb	Sa	Phil				
März		Stuttgart I	Stuttgart II	Sindelfingen I	Sindelfingen II	Wochenthema
01. Mrz	So					Trittabwehr
02. Mrz	Mo			KMJ: Natalja		
03. Mrz	Di	KMJ: Abdus; R: Abdus			Phil	
04. Mrz	Mi					
05. Mrz	Do	Semih				
06. Mrz	Fr		Natalja	Abdus		
07. Mrz	Sa	Dominik				Bodenkampf
08. Mrz	So					
09. Mrz	Mo			KMJ: Abdus		
10. Mrz	Di	KMJ: Semih; R: Semih			Phil	
11. Mrz	Mi					
12. Mrz	Do	Dominik				
13. Mrz	Fr		Phil	Abdus		Griffbefreiung
14. Mrz	Sa	Natalja				
15. Mrz	So					
16. Mrz	Mo			KMJ: Phil		
17. Mrz	Di	KMJ: Abdus; R: Abdus			Phil	
18. Mrz	Mi					
19. Mrz	Do	Natalja				Szeanrientraining
20. Mrz	Fr		Natalja	Abdus		
21. Mrz	Sa	Dominik				
22. Mrz	So					
23. Mrz	Mo			KMJ: Natalja		
24. Mrz	Di	KMJ: Phil; R: Phil			Semih	
25. Mrz	Mi					Waffenabwehr
26. Mrz	Do	Natalja				
27. Mrz	Fr		Phil	Semih		
28. Mrz	Sa	Dominik				
29. Mrz	So					
30. Mrz	Mo			KMJ: Abdus		
31. Mrz	Di	KMJ: Abdus; R: Abdus			Semih	