

Trainingsplan Krav Maga Authentics

Juli		Stuttgart I	Stuttgart II	Sindelfingen I	Sindelfingen II	Wochenthema
01. Jul	Do					Passive Befreiungsvarianten
02. Jul	Fr					
03. Jul	Sa					
04. Jul	So					
05. Jul	Mo			KMJ: Wolfgang		
06. Jul	Di	KMJ: Domink, KM: Natalja			KM: André	
07. Jul	Mi					
08. Jul	Do	KM: André				
09. Jul	Fr		KM: Wolfgang	KM: André		
10. Jul	Sa	KM: Nils, KMJ: Nils				
11. Jul	So					
12. Jul	Mo			KMJ: Abdus		Offensive Varianten aus einarmig reverser Griff
13. Jul	Di	KMJ: Abdus KM: Nils			KM: Abdus	
14. Jul	Mi					
15. Jul	Do	KM: Abdus				
16. Jul	Fr		KM: Wolfgang	KM: Nils		
17. Jul	Sa	KM: Natalja, KMJ: Natalja				
18. Jul	So					
19. Jul	Mo			KMJ: Abdus		Direktkonter
20. Jul	Di	KMJ: Abdus KM: Abdus			KM: André	
21. Jul	Mi					
22. Jul	Do	KM: Natalja				
23. Jul	Fr		KM: Nils	KM: Wolfgang		
24. Jul	Sa	KM: Abdus, KMJ: Abdus				
25. Jul	So					
26. Jul	Mo			KMJ: Natalja		Szeanientraining
27. Jul	Di	KMJ: André, KM: André			KM: Abdus	
28. Jul	Mi					
29. Jul	Do	KM: Nils				
30. Jul	Fr		Kein Training: Sommerferien	KM: Abdus		
31. Jul	Sa	KM: André, KMJ: André				
August		Stuttgart I	Stuttgart II	Sindelfingen I	Sindelfingen II	Wochenthema
01. Aug	So					Trittabwehr
02. Aug	Mo			Kein Training: Sommerferien		
03. Aug	Di	KMJ: Abdus, KM: Abdus			Kein Training: Sommerferien	
04. Aug	Mi					
05. Aug	Do	KM: Natalja				
06. Aug	Fr		Kein Training: Sommerferien	Kein Training: Sommerferien		
07. Aug	Sa	KM: André, KMJ: André				
08. Aug	So					
09. Aug	Mo			Kein Training: Sommerferien		Bodenkampf
10. Aug	Di	KMJ: Abdus, KM: Abdus			Kein Training: Sommerferien	
11. Aug	Mi					
12. Aug	Do	KM: Abdus				
13. Aug	Fr		Kein Training: Sommerferien	Kein Training: Sommerferien		
14. Aug	Sa	KM: Nils, KMJ: Wolfgang				
15. Aug	So					
16. Aug	Mo			Kein Training: Sommerferien		Griffbefreiung
17. Aug	Di	KMJ: Abdus, KM: Abdus			Kein Training: Sommerferien	
18. Aug	Mi					
19. Aug	Do	KM: Natalja				
20. Aug	Fr		Kein Training: Sommerferien	Kein Training: Sommerferien		
21. Aug	Sa	KM: Abdus, KMJ: Abdus				
22. Aug	So					
23. Aug	Mo			Kein Training: Sommerferien		Szeanientraining
24. Aug	Di	KMJ: Abdus, KM: Abdus			Kein Training: Sommerferien	
25. Aug	Mi					
26. Aug	Do	KM: Abdus				
27. Aug	Fr		Kein Training: Sommerferien	Kein Training: Sommerferien		
28. Aug	Sa	KM: Abdus, KMJ: Abdus				
29. Aug	So					
30. Aug	Mo			Kein Training: Sommerferien		
31. Aug	Di	KMJ: André, KM: André			Kein Training: Sommerferien	