

# Trainingsplan Krav Maga Authentics



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