

Trainingsplan Oktober 2020

		Krav Maga				Athletic & Fitness Club Leonberg+Weilimdorf					
		KM Gerlingen	KM Leonberg	KM Weilim	KMJ Weilim.	Athletic Weilim.	Athletic Weilim.	Athletic Leonberg	Athletic Leonberg	Athletic Leonberg	Freifläche 16-20 Uhr
		Basic	Basic	Basic	Junior	Nachmittag	Vormittags	Vormittags	Raum I	Raum II	Freifläche
05.10.20	Montag		Philip						Andre		Sascha/Andre
06.10.20	Dienstag						Sascha		Ivan	Sascha	Sascha
07.10.20	Mittwoch	Daniel F				Michael K.			Tobi		Xenia
08.10.20	Donnerstag			Marc				Sascha	Dennis	Andre	Andre
09.10.20	Freitag				Slavko				Andre		
10.10.20	Samstag					Marc K.					
11.10.20	Sonntag										
12.10.20	Montag		Philip						Andre		Andre
13.10.20	Dienstag						Luca		Michael	Steffen	
14.10.20	Mittwoch	Daniel F				Marc K.			Sascha		Xenia
15.10.20	Donnerstag			Sascha				Sascha	Dennis	Andre	Andre
16.10.20	Freitag				Eberhard				Andre		Sascha
17.10.20	Samstag					Marc K.					
18.10.20	Sonntag										
19.10.20	Montag		Philip						Andre		Sascha/Andre
20.10.20	Dienstag						Luca		Ivan	Sascha	Sascha
21.10.20	Mittwoch	Tobi				Michael K.			Tobi		Xenia
22.10.20	Donnerstag			Michael				Sascha	Dennis	Andre	Andre
23.10.20	Freitag				Sascha				Andre		Sascha
24.10.20	Samstag					Marc K.					
25.10.20	Sonntag										
26.10.20	Montag		Sascha						Andre		Sascha/Andre
27.10.20	Dienstag						Luca		Ivan	Steffen	Sascha
28.10.20	Mittwoch	Philip				Marc K.			Sascha		Xenia
29.10.20	Donnerstag			Marc				Sascha	Dennis	Andre	Andre
30.10.20	Freitag				Slavko				Andre		Sascha
31.10.20	Samstag					Marc K.					
01.11.20	Sonntag										

Krav Maga Thema der Woche

- KW41 Reverfassen, einh/beidh, Würgen
- KW42 Fallschule/Boden, Mount, Guard Pos.
- KW43 Szenarientraining Boden, Reverfassen

KW44 Schlag und Trittechniken