

Trainingsplan November 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
02.11.20	Montag		Philip						Andre		Sascha/Andre
03.11.20	Dienstag						Luca		Ivan	Steffen	Sascha
04.11.20	Mittwoch	Tobi				Michael K.			Tobi		Xenia
05.11.20	Donnerstag			Marc				Sascha	Dennis	Andre	Andre
06.11.20	Freitag				Slavko				Andre		
07.11.20	Samstag					Marc K.					
08.11.20	Sonntag										
09.11.20	Montag		Philip						Andre		Andre
10.11.20	Dienstag						Luca		Ivan	Steffen	
11.11.20	Mittwoch	Daniel F				Marc K.			Sascha		Xenia
12.11.20	Donnerstag			Simon				Sascha	Dennis	Andre	Andre
13.11.20	Freitag				Eberhard				Andre		Sascha
14.11.20	Samstag					Marc K.					
15.11.20	Sonntag										
16.11.20	Montag		Philip						Andre		Sascha/Andre
17.11.20	Dienstag						Luca		Ivan	Sascha	Sascha
18.11.20	Mittwoch	Daniel F.				Michael K.			Tobi		Xenia
19.11.20	Donnerstag			Marc				Sascha	Dennis	Andre	Andre
20.11.20	Freitag				Sascha				Andre		Sascha
21.11.20	Samstag					Marc K.					
22.11.20	Sonntag										
23.11.20	Montag		Simon						Andre		Sascha/Andre
24.11.20	Dienstag						Luca		Ivan	Steffen	Sascha
25.11.20	Mittwoch	Sascha				Marc K.			Sascha		Xenia
26.11.20	Donnerstag			Daniel F.				Sascha	Dennis	Andre	Andre
27.11.20	Freitag				Slavko				Andre		Sascha
28.11.20	Samstag					Marc K.					
29.11.20	Sonntag										

Krav Maga Thema der Woche

KW45	Tritt und Schlagabwehr	KW48	Messerabwehr, 360° und Doppelblock
KW46	Szenarietraining Schlag-Tritttechniken u.Abwehr		
KW47	Grifflösetechniken mit Folgetechnik		