

Trainingsplan November 2021

		Krav Maga				Athletic & Fitness Club			
		KM Gerlingen	KM Leonberg	KM Weilim	KMJ Gerlingen	Athletic Leonberg	Athletic Leonberg	Athletic Leonberg	Freifläche 16-20 Uhr
		Basic	Basic	Basic	Junior	Vormittags	Raum I	Raum II	Raum III Freifläche
01.11.21	Montag		kein Training				kein Training		
02.11.21	Dienstag						Ivan	Steffen	
03.11.21	Mittwoch	Nicolay					Sascha	Tobi	
04.11.21	Donnerstag			Philip		Sascha	Dennis	Andre	
05.11.21	Freitag				Eberhard		Nicolay		
06.11.21	Samstag						Marc K.		
07.11.21	Sonntag								
08.11.21	Montag		Sascha				Andre		
09.11.21	Dienstag						Sascha	Steffen	
10.11.21	Mittwoch	Sascha D.					Sascha	Nicolay	
11.11.21	Donnerstag			Nicolay		Sascha	Dennis	Andre	
12.11.21	Freitag				Sascha		Andre		
13.11.21	Samstag						Michael B.		
14.11.21	Sonntag								
15.11.21	Montag		Tobi				Andre		
16.11.21	Dienstag						Ivan	Steffen	
17.11.21	Mittwoch	Simon					Sascha	Tobi	
18.11.21	Donnerstag			Marc		Sascha	Nicolay	Andre	
19.11.21	Freitag				Eberhard		Andre		
20.11.21	Samstag						Michael K.		
21.11.21	Sonntag								
22.11.21	Montag		Simon				Andre		
23.11.21	Dienstag						Ivan	Steffen	
24.11.21	Mittwoch	Sascha					Sascha	Tobi	
25.11.21	Donnerstag			Sascha D.		Sascha	Dennis	Andre	
26.11.21	Freitag				slavko		Andre		
27.11.21	Samstag						Marc K.		
28.11.21	Sonntag								
29.11.21	Montag		Sascha				Andre		
30.11.21	Dienstag						Ivan	Steffen	

Krav Maga Thema der Woche

KW44	Messerabwehr am Körper	KW47	Abwehr von Reverfassen, Würgeangriffe
KW45	Abstandswahrung bewaffnet oder unbewaffnet	KW48	Abwehr von Tritttechniken
KW46	Umklammerung, Schwitzkasten		