

# Trainingsplan Oktober 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
04.10.21	Montag		Philip				Andre		
05.10.21	Dienstag						Nicolay	Sascha	
06.10.21	Mittwoch	Sascha D.					Philip	Tobi	
07.10.21	Donnerstag			Simon		Sascha	Dennis	Andre	
08.10.21	Freitag				Sascha		Andre		
09.10.21	Samstag						Marc K.		
10.10.21	Sonntag								
11.10.21	Montag		Sascha				Andre		
12.10.21	Dienstag						Ivan	Steffen	
13.10.21	Mittwoch	Marc/Nicolay					Sascha	Tobi	
14.10.21	Donnerstag			Simon		Sascha	Dennis	Andre	
15.10.21	Freitag				Sascha		Andre		
16.10.21	Samstag						Fitness Bundesliga		
17.10.21	Sonntag								
18.10.21	Montag		Tobi				Andre		
19.10.21	Dienstag						Ivan	Steffen	
20.10.21	Mittwoch	Marc					Sascha	Tobi	
21.10.21	Donnerstag			Simon		Sascha	Dennis	Andre	
22.10.21	Freitag				Eberhard		Andre		
23.10.21	Samstag						Michael K.		
24.10.21	Sonntag								
25.10.21	Montag		Sascha/Nicolay				Andre		
26.10.21	Dienstag						Ivan	Steffen	
27.10.21	Mittwoch	Sascha D.					Sascha	Tobi	
28.10.21	Donnerstag			Marc		Sascha	Dennis	Andre	
29.10.21	Freitag				Slavko		Nicolay		
30.10.21	Samstag						Marc K.		
31.10.21	Sonntag								

## Krav Maga Thema der Woche

KW40	Stockabwehr	KW43	Griffbefreiungen
KW41	Tritt- und Schlagtechniken		
KW42	Tritt- und Schlagabwehr und Konter		