

Trainingsplan Dezember 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
29.11.21	Montag		Sascha				Andre		
30.11.21	Dienstag						Ivan	Steffen	
01.12.21	Mittwoch	Nicolay					Sascha	Michael B.	
02.12.21	Donnerstag			Simon		Sascha	Dennis	Andre	
03.12.21	Freitag				Slavko		Nicolay		
04.12.21	Samstag						Marc K.		
05.12.21	Sonntag								
06.12.21	Montag		Tobi				Andre		
07.12.21	Dienstag						Ivan	Steffen	
08.12.21	Mittwoch	Sascha D.					Sascha	Tobi	
09.12.21	Donnerstag			Marc		Sascha	Dennis	Andre	
10.12.21	Freitag				Sascha		Andre		
11.12.21	Samstag						Marc K.		
12.12.21	Sonntag								
13.12.21	Montag		Nicolay				Andre		
14.12.21	Dienstag						Ivan	Steffen	
15.12.21	Mittwoch	Simon					Sascha	Tobi	
16.12.21	Donnerstag			Sascha D.		Sascha	Dennis	Andre	
17.12.21	Freitag				Eberhard		Andre		
18.12.21	Samstag						Michael K.		
19.12.21	Sonntag								
20.12.21	Montag		Sascha				Andre		
21.12.21	Dienstag						Michael B.	Steffen	
22.12.21	Mittwoch	Nicolay					Sascha	Andre	
23.12.21	Donnerstag			Sascha D.		Sascha	Dennis	Andre	
24.12.21	Freitag						kein Training		
25.12.21	Samstag						kein Training		
26.12.21	Sonntag								
27.12.21	Montag		kein Training				Andre		
28.12.21	Dienstag						Michael B.	Steffen	
29.12.21	Mittwoch	kein Training					Sascha	Tobi	
30.12.21	Donnerstag			kein Training		Sascha	Dennis	Andre	
31.12.21	Freitag				kein Training		kein Training		
01.01.22	Samstag						kein Training		
02.01.22	Sonntag								

Krav Maga Thema der Woche

KW48	Messerabwehr , intuitiv, Kreuzblock, Doppelbl.	KW51	Schlag-Tritttechniken
KW49	Messerabwehr am Körper		
KW50	Verteidigung am Boden		