

Trainingsplan August 2022

		Krav Maga			Athletic & Fitness Club			
		KM Gerlingen	KM Leonberg	KMJ Gerlingen	Athletic Leonberg	Athletic Leonberg	Athletic Leonberg	Freifläche 16-20 Uhr
		Basic	Basic	Junior	Vormittags	Raum I	Raum II	Raum III Freifläche
01.08.22	Montag	KW31	Sascha			Nicolay	Andre	
02.08.22	Dienstag					Ivan	Steffen	
03.08.22	Mittwoch		kein Training			Andre	Tobi	
04.08.22	Donnerstag	Marc			Sascha	Dennis	Andre	
05.08.22	Freitag			Eberhard		Andre		
06.08.22	Samstag					Michael K		
07.08.22	Sonntag							
08.08.22	Montag	KW32	Simon			Nicolay	Andre	
09.08.22	Dienstag					Ivan	Steffen	
10.08.22	Mittwoch		kein Training			Sascha	Marc	
11.08.22	Donnerstag	Nicolay			Sascha	Dennis	Sascha	
12.08.22	Freitag			kein Training		Lea		
13.08.22	Samstag					Marc		
14.08.22	Sonntag							
15.08.22	Montag	KW33	Simon			Michael B.	Andre	
16.08.22	Dienstag					Michael B.	Steffen	
17.08.22	Mittwoch		kein Training			Sascha	Andre	
18.08.22	Donnerstag	Nicolay			Sascha	Dennis	Andre	
19.08.22	Freitag			kein Training		Nicolay		
20.08.22	Samstag					Marc		
21.08.22	Sonntag							
22.08.22	Montag	KW34	Nicolay			Nicolay	Andre	
23.08.22	Dienstag					Nicolay	kein Training	
24.08.22	Mittwoch		kein Training			Andre	Michael B.	
25.08.22	Donnerstag	Marc			Andre	Dennis	Andre	
26.08.22	Freitag			kein Training		Andre		
27.08.22	Samstag					Marc		
28.08.22	Sonntag							
29.08.22	Montag	KW35	Tobi			Michael B	Andre	
30.08.22	Dienstag					Nicolay	Sascha	
31.08.22	Mittwoch		kein Training			Sascha	Tobi	
01.09.22	Donnerstag	Nicolay			Sascha	Dennis	Andre	
02.09.22	Freitag			Sascha		Andre		
03.09.22	Samstag					Marc		

Krav Maga Thema der Woche

KW31 Verteidigung durch Bedrohung m.d Messer
 KW32 Dynamische Messerabwehr/Kreuzblock
 KW33 Infight Techniken/Schlag/Abwehr

KW34 Schlag-Tritttechniken
 KW35 Abwehr von Schlag-Tritttechniken