

Trainingsplan März 2023

		Krav Maga			Athletic & Fitness Club			
		KM Gerlingen	KM Leonberg	KMJ Gerlingen	Athletic Leonberg	Athletic Leonberg	Athletic Leonberg	Freifläche 17-19 Uhr
		Basic	Basic	Junior	Vormittags	Raum I	Raum II	Raum III Freifläche
06.03.23	Montag	KW9	Sascha			Michael B	Andre	
07.03.23	Dienstag					Ivan	Steffen	
08.03.23	Mittwoch	Leo				Tobi/Sascha	Andre	
09.03.23	Donnerstag				Sascha	Dennis	Andre	
10.03.23	Freitag			Sascha		Andre		
11.03.23	Samstag					Marc		
12.03.23	Sonntag							
13.03.23	Montag	KW10	Tobi			Michael B	Andre	
14.03.23	Dienstag					Ivan	Steffen	
15.03.23	Mittwoch	Nicolay				Tobi	Andre	Tim
16.03.23	Donnerstag				Andre	Dennis	Andre	
17.03.23	Freitag			Leo		Andre		
18.03.23	Samstag					Michael K.		
19.03.23	Sonntag							
20.03.23	Montag	KW11	Leo			Michael B	Stefan L.	Andre
21.03.23	Dienstag					Ivan	Steffen	
22.03.23	Mittwoch	Nicolay				Tobi	Andre	Tim
23.03.23	Donnerstag				Andre	Dennis	Nicolay	Andre
24.03.23	Freitag			Eberhard		Andre		
25.03.23	Samstag					Marc		
26.03.23	Sonntag							
27.03.23	Montag	KW12	Marc			Michael B.	Andre	
28.03.23	Dienstag					Ivan	Steffen	
29.03.23	Mittwoch	Simon				Sascha/Tobi	Andre	
30.03.23	Donnerstag				Sascha	Dennis	Andre	
31.03.23	Freitag			Nicolay		Andre		
01.04.23	Samstag					Marc		
02.04.23	Sonntag							

Krav Maga Thema der Woche

KW9 Messerabwehr dynamisch

KW10 Reverfassen

KW11 Infight Varianten

KW12 Schwitzkasten, Unterarmwürger