Trainingsplan Krav Maga Union September 2010

		Kornwestheim	Ludwigsburg	Asperg	Ilsfeld NEU!	S-Wangen	S-Mitte	S-West	S-Feuerbach	Gerlingen	Waiblingen	Fellbach	Sindelfingen	
30.8.10	Montag	Chris B.						Chen				Jürgen		Befreiung aus
31.8.10	Dienstag		Ralf			Michele							Thomas	Messerbedrohung
1.9.10	Mittwoch			Chris/Clemens							Jürgen			
2.9.10	Donnerstag													
3.9.10	Freitag			Marcus			Uli/Clemens	Chen		Berni			Thomas	
4.9.10														
5.9.10														
6.9.10	Montag	Marcus						Chen		Bo		Jürgen		Def.Techniken
7.9.10	Dienstag		Uli			Michele			Berni				Thomas	geg. Schläge und
8.9.10	Mittwoch			Chris/Clemens							Jürgen			Tritte
9.9.10	Donnerstag													
10.9.10	Freitag			Bo			Michele	Chen		Daniel			Thomas	
11.9.10	Samstag													
12.9.10														
13.9.10	Montag	Bo						Chen		Berni		Jürgen		Griffbefreiungen
14.9.10	Dienstag		Christoph			Michele			Daniel				Thomas	unter Stress
15.9.10	Mittwoch	Marcus		Chris/Clemens							Jürgen			
16.9.10	Donnerstag				Bo+Team									
17.9.10	Freitag			Bo			Michele	Chen		Daniel			Thomas	
18.9.10														
19.9.10														
20.9.10	Montag	Christoph						Chen		Michele		Jürgen		"WASEN"-Prävent.
21.9.10	Dienstag		Ralf			Michele			Jürgen				Thomas	
22.9.10	Mittwoch	Bo		Marcus							Jürgen			
23.9.10	Donnerstag				Bo/Marcus									
24.9.10	Freitag			Bo			Michele	Chen		Daniel			Thomas	
25.9.10	Samstag													
26.9.10														
27.9.10	Montag	Michele						Chen		Berni		Jürgen		Verteidigung geg.
28.9.10	Dienstag		Ralf			Michele			Berni				Thomas	Schusswaffen
29.9.10	Mittwoch	Chris T.		Chris/Clemens							Jürgen			
30.9.10	Donnerstag				Bo/Chris T.									
1.10.10	Freitag			Bo			Michele	Chen					Thomas	

								19:30 - 21:00						
Montag		19:30 - 21:00	Basics 0-1			20:30 - 22:00				20:15 - 21:45		20:00 - 21:30		
Dienstag			20:00 - 21:30						20:00 - 21:30				20:30 - 22:00	
Mittwoch		19:00 - 20:30		20:00 - 21:30							19:00 - 20:15			
Donnerstag					20:00 21:30		19:00 - 20:30							
Freitag				19:00 - 20:30				19:30 - 21:00		20:15 - 21:45			20:00 - 21:30	
Samstag	Freies Training	13:00 - 15:00												