

Januar		Februar	Trainingsthema	
1 Do	1	1 So	KW 2	Polsterarbeit focus Ausdauer/Kraft/Explosion Stress/ Sprint
2 Fr		2 Mo 6		
3 Sa		3 Di Berni	KW 3	alle Kickvarianten einzeln und in Kombination auch mit Schlägen
4 So		4 Mi		
5 Mo Berni 19Uhr	2	5 Do	KW 4	Leichtsparring/Sparring/Focuspadarbeit
6 Di		6 Fr Sarah/Celine/Markus		
7 Mi		7 Sa	KW 5	Fintenarbeit als Vorbereitung zur Schlag /Tritt Aktion
8 Do		8 So		
9 Fr Sarah/Marc		9 Mo 7	KW 6	Bodensituation – Fallen – Abwehr gegen Tritte in den Stand zurück arbeiten
10 Sa		10 Di Berni		
11 So		11 Mi	KW 7	Provokation / Klamotte halten / ein/beidhändig mit Schlagandrohung
12 Mo 3		12 Do		
13 Di Markus		13 Fr Victoria/Marc	KW 8	Szenarietraining/Mugging
14 Mi		14 Sa		
15 Do		15 So	KW 9	Pistolenabwehr
16 Fr Victoria/Berni		16 Mo 8		
17 Sa		17 Di Markus/Berni		
18 So		18 Mi		
19 Mo 4		19 Do		
20 Di Marc		20 Fr Marc/Berni		
21 Mi		21 Sa		
22 Do		22 So		
23 Fr Max/Celine/Marc		23 Mo 9		
24 Sa		24 Di Marc		
25 So		25 Mi		
26 Mo 5		26 Do		
27 Di Berni		27 Fr Julissa/Max/Berni		
28 Mi		28 Sa		
29 Do				
30 Fr Julissa/Sarah/Markus				
31 Sa				