

Juli			August		Trainingsthema		
1	Mi	27	1	Sa	KW 27	3. einhändiges Greifen der Kleidung von vorne gefolgt von eim Schlag zum Kopf	
2	Do		2	So			
3	Fr	Marc/Berni	3	Mo	KW 28	4.beidhändiges Greifen und Kopfstoß 5. beidhändiges Greifen und Kniestoß	
4	Sa	Ausflug	4	Di			Marc
5	So		5	Mi	KW 29	6. Flasche, Glas oder Aschenbecher zum Kopf 7. Tritt in den Genitalbereich	
6	Mo	28	6	Do			
7	Di	Markus	7	Fr	KW 30	8.zerbrochene Flasche / Glas ins Gesicht stoßen 9. Ein Schnitt mit Messer	
8	Mi		8	Sa			
9	Do		9	So	KW 31	10. Schwitzkasten Alle Punkte wiederholen	
10	Fr	Sarah/Marc	10	Mo			33
11	Sa		11	Di	KW 32	Grundstellung / Haltung/Verhalten/verbales Stopschlag/Schnapptritt/Stoppptritt	
12	So		12	Mi			
13	Mo	29	13	Do	KW 33	Szenarienwoche	
14	Di	Berni	14	Fr			Sarah/Viktoria/Marc
15	Mi		15	Sa	KW 34	Abwehr von Fußtritten und Konteraufbau Frontkick/Schnapptritt/ Kniestoß	
16	Do		16	So			
17	Fr	Max/Sarah/Markus	17	Mo	KW 35	Abwehr von geraden Schlägen Konteraufbau	
18	Sa		18	Di			Marc
19	So		19	Mi			
20	Mo	30	20	Do			
21	Di	Marc	21	Fr	Berni		
22	Mi		22	Sa			
23	Do		23	So			
24	Fr	Julissa/Victoria/Markus	24	Mo	35		
25	Sa		25	Di	Berni		
26	So		26	Mi			
27	Mo	31	27	Do			
28	Di	Berni	28	Fr	Sarah/Viktoria/Markus		
29	Mi		29	Sa			
30	Do		30	So			
31	Fr	Sarah/Berni	31	Mo	36		