Trainingsplan Backnang und Winnenden

Woche	Datum	Winnenden	Winnenden Kids 1	Winnenden Kids 2	Backnang	Backnang KM Fight	Backnang Kids	Wochenthema
1	Montag, 30. September 2019	Marina		Pasquale/Marina				Bodenkampf Fallen Positon am Boden Aufstehen (Abrollen)
	Dienstag, 1. Oktober 2019				Michael	Michael	Felix	
	Mittwoch, 2. Oktober 2019	Felix	Felix/Pasquale	Felix/Pasquale				Kids: Würgen von vorne
	Donnerstag, 3. Oktober 2019							
	Freitag, 4. Oktober 2019				Kein Training		Kein Training	
	Samstag, 5. Oktober 2019							
2	Montag, 7. Oktober 2019	Felix		Felix				Bodenkampf Mount/Guard
	Dienstag, 8. Oktober 2019				Michael	Michael	Felix	
	Mittwoch, 9. Oktober 2019	Pasquale	Felix/Pasquale	Felix/Pasquale				
	Donnerstag, 10. Oktober 2019							Kids: Schlag Tritt Training
	Freitag, 11. Oktober 2019				Felix		Felix	
	Samstag, 12. Oktober 2019							
	Sonntag, 13. Oktober 2019							
3	Montag, 14. Oktober 2019	Felix		Felix				Verteidigung Gegen Schwitzkasten und Würgeattacken
	Dienstag, 15. Oktober 2019				Michael	Michael	Felix	
	Mittwoch, 16. Oktober 2019	Marina	Pasquale/Marina	Pasquale/Marina				Kids: Vertreidigung gegen Umklammerung und Ringerangriffe
	Donnerstag, 17. Oktober 2019							
	Freitag, 18. Oktober 2019				Pasquale		Pasquale/Flo	
	Samstag, 19. Oktober 2019							
	Sonntag, 20. Oktober 2019							
4	Montag, 21. Oktober 2019	Pascuale		Marc/Pasquale				Intensives Tritttraining
	Dienstag, 22. Oktober 2019				Michael	Michael	Felix	
	Mittwoch, 23. Oktober 2019	Felix	Felix	Felix				Kids: Richtig Fallen Verteidigung am Boden und Aufstehen
	Donnerstag, 24. Oktober 2019							
	Freitag, 25. Oktober 2019				Felix		Felix	
	Samstag, 26. Oktober 2019							
	Sonntag, 27. Oktober 2019							
5								
		Winnenden		Winnenden Kids 2	Backnang		Backnang Kids	
	Montag	19:30		18:00				
	Dienstag				19:30	20:45		
	Mittwoch	19:30	17:20	18:10				
	Donnerstag							
	Freitag						18:15	
	Samstag							
	Sonntag							

Trainingsplan Backnang und Winnenden

Woche	Datum	Winnenden	Winnenden Kids 1	Winnenden Kids	Backnang	Backnang KM Fight	Backnang Kids	Wochenthema
1	Montag, 28. Oktober 2019	Marina		Marina/Flo				360° mit Konter
	Dienstag, 29. Oktober 2019				Felix	Felix	Felix	
	Mittwoch, 30. Oktober 2019	Felix	Felix	Felix				Kids Prüfungsvorbereitung
	Donnerstag, 31. Oktober 2019							
	Freitag, 1. November 2019				Kein Training		Kein Training	
	Samstag, 2. November 2019							
	Sonntag, 3. November 2019	Felix/Pasquale/Marina						Silverstar Prüfung
2	Montag, 4. November 2019	Marina		Marina/Pasquale				Intensives Schlagtraining (Impact)
	Dienstag, 5. November 2019				Pasquale	Pasquale	Felix/Pasquale	
	Mittwoch, 6. November 2019	Felix	Felix	Felix				
	Donnerstag, 7. November 2019							Kids: Innenabwehr
	Freitag, 8. November 2019				Felix		Felix	
	Samstag, 9. November 2019							
	Sonntag, 10. November 2019							
3	Montag, 11. November 2019	Felix		Felix				Flinchen und CoverChrashCounter mit Folgeaktion
	Dienstag, 12. November 2019				Michael	Michael	Felix	
	Mittwoch, 13. November 2019	Marina	Marina/Pasquale	Marina/Pasquale				
	Donnerstag, 14. November 2019							Kids 360° und flinsh
	Freitag, 15. November 2019				Pasquale		Pasquale/Felix	
	Samstag, 16. November 2019							
	Sonntag, 17. November 2019							
4	Montag, 18. November 2019	Felix		Felix				
	Dienstag, 19. November 2019				Michael	Michael	Felix	Befreiung aus Schwitzkasten und Scherpe
	Mittwoch, 20. November 2019	Michael	Felix	Felix				
	Donnerstag, 21. November 2019							
	Freitag, 22. November 2019				Felix		Pasquale/Felix	Kids: Position und Stand / Dirty Skills auf dem Schulhof
	Samstag, 23. November 2019							
	Sonntag, 24. November 2019							
5	Montag, 25. November 2019	Marina		Marina/Pasquale				Szenarien und Drills (Mugging)
	Dienstag, 26. November 2019				Felix	Felix	Felix	
	Mittwoch, 27. November 2019	Felix	Felix/Flo	Felix/Flo				
	Donnerstag, 28. November 2019							Kids: Bodenkampf Mount
	Freitag, 29. November 2019				Michael		Felix	
	Samstag, 30. November 2019							
	Sonntag, 1. Dezember 2019							
		Winnenden		Winndenden Kids	Backnang		Backnang Kids	
	Montag	19:30		18:00				
	Dienstag				19:30	20:45		
	Mittwoch	19:30	17:20	18:10				
	Donnerstag							
	Freitag				19:30		18:15	
	Samstag							
	Sonntag							

Trainingsplan Backnang und Winnenden

Woche	Datum	Winnenden	Winnenden Kids 1	Winnenden Kids	Backnang	Backnang KM Fight	Backnang Kids	Wochenthema
1	Montag, 2. Dezember 2019	Felix		Felix				Verteidigung gegen Stockangriffe
	Dienstag, 3. Dezember 2019				Michael	Michael	Felix	
	Mittwoch, 4. Dezember 2019	Michael	Felix/Michael	Felix/Michael				Kids: Mobbing und Bulling was kann ich machen, Rollenspiele
	Donnerstag, 5. Dezember 2019							
	Freitag, 6. Dezember 2019				Felix		Felix	
	Samstag, 7. Dezember 2019							
	Sonntag, 8. Dezember 2019							
2	Montag, 9. Dezember 2019	Felix		Flo/Felix				Verteidigung gegen mehrere Angreifer (Taktisches Verhalten)
	Dienstag, 10. Dezember 2019				Felix	Felix	Felix	
	Mittwoch, 11. Dezember 2019	Marc	Pasquale/Marc	Pasquale/Marc				Kids: Richtig Fallen, Position am Boden, Aufstehen,
	Donnerstag, 12. Dezember 2019							
	Freitag, 13. Dezember 2019				Pasquale		Felix/Pasquale	
	Samstag, 14. Dezember 2019							
	Sonntag, 15. Dezember 2019							
3	Montag, 16. Dezember 2019	Felix		Felix				Drillwoche
	Dienstag, 17. Dezember 2019				Michael	Michael	Felix	
	Mittwoch, 18. Dezember 2019	Marina	Marina/Pasquale	Marina/Pasquael				Kids: Verteidigung gegen Schwitzkasten und Scherpe
	Donnerstag, 19. Dezember 2019							
	Freitag, 20. Dezember 2019				Felix		Felix	
	Samstag, 21. Dezember 2019							
	Sonntag, 22. Dezember 2019							
4	Montag, 23. Dezember 2019	Kein Training		Kein Training				
	Dienstag, 24. Dezember 2019				Kein Training		Kein Training	
	Mittwoch, 25. Dezember 2019	Kein Training		Kein Training				
	Donnerstag, 26. Dezember 2019							
	Freitag, 27. Dezember 2019				Kein Training		Kein Training	
	Samstag, 28. Dezember 2019							
	Sonntag, 29. Dezember 2019							
		Winnenden		Winndenden Kids	Backnang		Backnang Kids	
	Montag	19:30		18:00				
	Dienstag				19:30	20:45		
	Mittwoch	19:30	17:20	18:10				
	Donnerstag							
	Freitag				19:30		18:15	
	Samstag							
	Sonntag							