Trainingsplan Kraftmacherei Januar 2020

	Zuständigkeit:		**Bo**	**Bo**	**Bibo**	**Bo**	**Bo**
Woche			**K´westheim**	**Ludwigsburg KM**	**Ludwigsburg BJJ**	**Ilsfeld**	**Heilbronn**
1	6.1.20	**Mo**	**kein Training**		**kein Training**	**kein Training**	
	7.1.20	**Di**		Ralf			Benjamin
	8.1.20	**Mi**	Alex/André		Bibo		
	9.1.20	**Do**		Bibo		Eberhard	Lennart
	10.1.20	**Fr**		Christoph	Bibo		Volkan
	11.1.20	**Sa**					
	12.1.20						
2	13.1.20	**Mo**	Alex/André		Bibo	Alex Häfner	
	14.1.20	**Di**		Ralf			Benjamin
	15.1.20	**Mi**	Alex/André		Bibo		
	16.1.20	**Do**		Christoph		Eberhard	Alex Häfner
	17.1.20	**Fr**		Volkan	Bibo		Nick
	18.1.20	**Sa**					
	19.1.20						
3	20.1.20	**Mo**	Alex/André		Bibo	Volkan	
	21.1.20	**Di**		Ralf			Benjamin
	22.1.20	**Mi**	Alex/André		Bibo		
	23.1.20	**Do**		Bibo		Eberhard	Lennart
	24.1.20	**Fr**		André	Bibo		Nick
	25.1.20	**Sa**					
	26.1.20						
4	27.1.20	**Mo**	Alex/André		Bibo	Alex Häfner	
	28.1.20	**Di**		Ralf			Benjamin
	29.1.20	**Mi**	Alex/André		Bibo		
	30.1.20	**Do**		Bibo		Eberhard	Alex Häfner
	31.1.20	**Fr**		Christoph	Bibo		Volkan
	1.2.20	**Sa**					
	2.2.20						
		Mo	19:30-21:00		19:00-21:00	20:30 - 21:45	
		Di		20:00-21:30			20:15-21:45
		Mi	18:45-20:15		20:00-22:00		
		Do		20:00-21:30		20:00 - 21:30	20:00-21:30
		Fr		19:00-20:30	19:00-21:00		19:00-20:30
		Sa					
		So					

1. Woche **Basic-Woche und Schlagtraining**
2. Woche **Stockabwehr-Training**
3. Woche **Szenarien/Drillwoche**
4. Woche **Sparringwoche (je nach Schutzausrüstung), 10-sek. Sparrings**

Zusätzliche Termine: 24.-26.01.20 Stuntfight Workshop in der Kraftmacherei

Spezielle Infos zu Trainingszeiten:

Ferienregelung/Feiertage/Brückentage

Trainingsplan Kraftmacherei Februar 2020

	Zuständigkeit:		Bo	Bo		Bo	Bo
Woche			K´westheim	Ludwigsburg KM	Ludwigsburg BJJ	Ilsfeld	Heilbronn
1	3.2.20	Mo	Alex/André		Bibo	Christoph	
	4.2.20	Di		Ralf			Volkan
	5.2.20	Mi	Alex/André		Bibo		
	6.2.20	Do		Bibo		Eberhard	Lennart
	7.2.20	Fr		Christoph	Bibo		Volkan
	8.2.20	Sa					
	9.2.20						
2	10.2.20	Mo	Alex/André		Bibo	Alex Häfner	
	11.2.20	Di		Ralf			Benjamin
	12.2.20	Mi	Alex/André		Bibo		
	13.2.20	Do		Christoph		Eberhard	Alex Häfner
	14.2.20	Fr		André	Bibo		Nick
	15.2.20	Sa					
	16.2.20						
3	17.2.20	Mo	Alex/André		Bibo	Volkan	
	18.2.20	Di		Ralf			Benjamin
	19.2.20	Mi	Alex/André		Bibo		
	20.2.20	Do		Bibo		Christoph	Lennart
	21.2.20	Fr		Volkan	Bibo		Nick
	22.2.20	Sa					
	23.2.20						
4	24.2.20	Mo	Alex/André		Bibo	Alex Häfner	
	25.2.20	Di		Ralf			Benjamin
	26.2.20	Mi	Alex/André		Bibo		
	27.2.20	Do		Bibo		Volkan	Alex Häfner
	28.2.20	Fr		Christoph	Bibo		Volkan
	29.2.20	Sa					
	1.3.20						
			Kwestheim	Ludwigsburg KM	Ludwigsburg BJJ	Ilsfeld	Heilbronn
		Mo	19:30 - 21:00		19:00-21:00	20:30 - 21:45	
		Di		20:00-21:30			20:15-21:30
		Mi	18:45 - 20:15		20:00-22:00		
		Do		20:00-21:30		20:00 - 21:30	20:00-21:30
		Fr		19:00-20:30	19:00-21:00		19:00-20:30
		Sa					
		So					

1. Woche **Verteidigung gegen mehrere Angreifer (Fighting Skills auf Distanz, menschliches Schutzschild, japan. Innenzirkel)**
2. Woche **Verteidigung bei aktiven Messerangriffen**
3. Woche **Grifflösetechniken aller Art (Guillotine, Schwitzkasten, Mata Leao, Reversgriffe, Over/Underhooks)**
4. Woche **Szenarienwoche**

Zusätzliche Termine:

Spezielle Infos zu Trainingszeiten:

Trainingsplan Kraftmacherei März 2020

	Zuständigkeit:		Bo	Bo		Bo	Bo
Woche			**K´westheim**	**Ludwigsburg KM**	**Ludwigsburg BJJ**	**Ilsfeld**	**Heilbronn**
1	2.3.20	**Mo**	Alex/André		Bibo	Christoph	
	3.3.20	**Di**		Ralf			Benjamin
	4.3.20	**Mi**	Alex/André		Bibo		
	5.3.20	**Do**		Bibo		Volkan	Lennart
	6.3.20	**Fr**		Christoph	Bibo		Volkan
	7.3.20	**Sa**					
	8.3.20						
2	9.3.20	**Mo**	Alex/André		Bibo	Alex Häfner	
	10.3.20	**Di**		Ralf			Benjamin
	11.3.20	**Mi**	Alex/André		Bibo		
	12.3.20	**Do**		Christoph		Lukas	Alex Häfner
	13.3.20	**Fr**		Volkan	Bibo		Nick
	14.3.20	**Sa**					
	15.3.20						
3	16.3.20	**Mo**	Alex/André		Bibo	Volkan	
	17.3.20	**Di**		Ralf			Benjamin
	18.3.20	**Mi**	Alex/André		Bibo		
	19.3.20	**Do**		Bibo		Volkan	Lennart
	20.3.20	**Fr**		André	Bibo		Nick
	21.3.20	**Sa**					
	22.3.20						
4	23.3.20	**Mo**	Alex/André		Bibo	Alex Häfner	
	24.3.20	**Di**		Ralf			Benjamin
	25.3.20	**Mi**	Alex/André		Bibo		
	26.3.20	**Do**		Bibo		Volkan	Alex Häfner
	27.3.20	**Fr**		Christoph	Bibo		Volkan
	28.3.20	**Sa**					
	29.3.20						
5	30.3.20	**Mo**	Alex/André		Bibo	Volkan	
	31.3.20	**Di**		Ralf			Benjamin
	1.4.20	**Mi**	Alex/André		Bibo		
	2.4.20	**Do**		Bibo		Lukas	Lennart
	3.4.20	**Fr**		Volkan	Bibo		Nick
	4.4.20	**Sa**					
	5.4.20		**Kwestheim**	**Ludwigsburg KM**	**Ludwigsburg BJJ**	**Ilsfeld**	**Heilbronn**
		Mo	19:30-21:00		19:00-21:00	20:30 - 21:45	
		Di		20:00-21:30			20:15-21:45
		Mi	18:45-20:15		20:00-22:00		
		Do		20:00-21:30		20:00 - 21:30	20:00-21:30
		Fr		19:00-20:30	19:00-21:00		19:00-20:30
		Sa					
		So					

1. Woche **Alles an der Wand (engem Raum), "Wandklatschen"**
2. Woche **Verteidigung gegen Tritte in der Bodenlage (Kopftritte)**
3. Woche **Rangel/Greco-Woche, Infight, Eingang, Positionenwechsel**
4. Woche **Szenarienwoche**
5. Woche **Bodenkampf (Positionswechsel, Escapes)**

Zusätzliche Termine:

Spezielle Infos zu Trainingszeiten: