

Juli		August		Trainingsthema	
1 Mo	27	1 Do		KW 27	Griffbefreiung weich & hart evtl. Folgeaktion
2 Di	<b>Berni</b>	2 Fr	<b>Marc/Markus</b>		
3 Mi		3 Sa		KW 28	Stockabwehr
4 Do		4 So			
5 Fr	<b>Celine/Finja/Markus</b>	5 Mo	32	KW 29	Unterarmwürger, Doppelnelson, Guillotine (auch Boden) Schwitzkasten
6 Sa		6 Di	<b>Markus</b>		
7 So		7 Mi		KW 30	Takedownvarianten und deren Verteidigung und Folgeaktionen bzw. weiter arbeiten in der Pos.
8 Mo	28	8 Do			
9 Di	<b>Daniel</b>	9 Fr	<b>Marc</b>	KW 31	Schlag Tritt kombis / Einsatz Ellbogen in allen Varianten
10 Mi		10 Sa			
11 Do		11 So		KW 32	klassisches Boxen ( Focuspads/Boxhandschuhe) Schlagvarianten – meiden, abtauchen, Konterschläge
12 Fr	<b>Finja/Berni</b>	12 Mo	33		
13 Sa		13 Di	<b>Berni</b>	KW 33	Szenarientraining Focus letzte 6 Wochen
14 So		14 Mi			
15 Mo	29	15 Do		KW 34	Umklammerung / Haarzug alle Seiten evtl. Folgeaktion
16 Di	<b>Berni</b>	16 Fr	<b>Berni</b>		
17 Mi		17 Sa		KW35	Einsatz von Gegenständen bei körperlichen Übergriffen
18 Do		18 So			
19 Fr	<b>Marc/Markus</b>	19 Mo	34		
20 Sa		20 Di	<b>Daniel</b>		
21 So		21 Mi			
22 Mo	30	22 Do			
23 Di	<b>Berni</b>	23 Fr	<b>Berni</b>		
24 Mi		24 Sa			
25 Do		25 So			
26 Fr	<b>Marc</b>	26 Mo	35		
27 Sa		27 Di	<b>Berni</b>		
28 So		28 Mi			
29 Mo	31	29 Do			
30 Di	<b>Markus</b>	30 Fr	<b>Marc/Markus</b>		
31 Mi		31 Sa			