

Trainingsplan 2017



TSV - Malsheim

空手

唐手



Copyright by Sensei Daniel Fröhlich

| | Anfänger | | Fortgeschrittene | | | | Bemerkungen & Termine |
|-------|--------------------------|--|---|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--|
| | Kinder | Erwachsene | Dienstag 1. Std. bis 5.Kyu Dienstag 2. Std. ab 5.Kyu | Donnerstag 2. Std. ab 6. Kyu | Freitag 1. Std. bis 6. Kyu | Freitag 2. Std. ab 6. Kyu | |
| | Donnerstag 1. Std. | Freitag 2. Std. | Dienstag 1. und 2. Std. | Donnerstag 2. Std. | Freitag 1. Std. | Freitag 2. Std. | Termine, etc |
| KW 1 | Weihnachtsferien | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | Weihnachtsferien | | | |
| KW 2 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Laufbahnen Freies Training | |
| KW 3 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Kata Freies Training | |
| KW 4 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Freies Training | Erste Rückmeldung zum aktuellen Trainingsstand und Prüfungsvorbereitung |
| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
| KW 5 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Laufbahnen Freies Training | |
| KW 6 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Kata Freies Training | |
| KW 7 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Selbstverteidigung Freies Training | |
| KW 8 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Laufbahnen Freies Training | |
| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
| KW 9 | Faschingsferien | | Faschingsferien | | | | |
| KW 10 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Kata Freies Training | |
| KW 11 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Selbstverteidigung Freies Training | Finale Rückmeldung zum aktuellen Trainingsstand und Prüfungsvorbereitung |
| KW 12 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Laufbahnen Freies Training | |

| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
|-------|--------------------------|--|---|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------|
| KW 13 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Kata Freies Training | |
| KW 14 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Selbstverteidigung Freies Training | |
| KW 15 | Osterferien | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | Osterferien | | | |
| KW 16 | | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | | | | |
| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
| KW 17 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Laufbahnen Freies Training | |
| KW 18 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Kata Freies Training | Prüfungswoche |
| KW 19 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Freies Training | |
| KW 20 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Laufbahnen Freies Training | |
| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
| KW 21 | Trainingslager 2017 | | Trainingslager 2017 | | | | Trainingslager 2017 |
| KW 22 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Kata Freies Training | |
| KW 23 | Pfingstferien | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | Pfingstferien | | | |
| KW 24 | | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | | | | |

| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
|-------|--------------------------|--|---|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------|
| KW 25 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Selbstverteidigung Freies Training | |
| KW 26 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Laufbahnen Freies Training | |
| KW 27 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Kata Freies Training | |
| KW 28 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Selbstverteidigung Freies Training | |
| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
| KW 29 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Laufbahnen Freies Training | |
| KW 30 | Sommerferien | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | Sommerferien | | | |
| KW 31 | | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | | | | |
| KW 32 | | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | | | | |
| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
| KW 33 | Sommerferien | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | Sommerferien | | | |
| KW 34 | | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | | | | |
| KW 35 | | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | | | | |
| KW 36 | | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | | | | |

| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
|-------|--------------------------|--|---|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--|
| KW 37 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Kata Freies Training | |
| KW 38 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Freies Training | Erste Rückmeldung zum aktuellen Trainingsstand und Prüfungsvorbereitung |
| KW 39 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Laufbahnen Freies Training | |
| KW 40 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Kata Freies Training | |
| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
| KW 41 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Freies Training | |
| KW 42 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Laufbahnen Freies Training | Finale Rückmeldung zum aktuellen Trainingsstand und Prüfungsvorbereitung |
| KW 43 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Kata Freies Training | |
| KW 44 | Herbstferien | | <u>Individualtraining</u> Schwerpunkte nach Absprache | Herbstferien | | | |
| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
| KW 45 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Selbstverteidigung Freies Training | |
| KW 46 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Laufbahnen Freies Training | |
| KW 47 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Kata Freies Training | Prüfungswoche |
| KW 48 | Laufbahnen/Kihon Kata | Laufbahnen Kata Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Selbstverteidigung Freies Training | |

| | Donnerstag | Freitag | Dienstag | Donnerstag | Freitag | Freitag | Termine, etc |
|-------|--------------------------|--|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------|
| KW 49 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Schlagpolster | Kata Laufbahnen | Laufbahnen Kata | Laufbahnen Freies Training | |
| KW 50 | Laufbahnen/Kihon Kata | Kata Laufbahnen Selbstverteidigung | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | Selbstverteidigung Laufbahnen | Kata Freies Training | |
| KW 51 | Laufbahnen/Kihon Kata | | Laufbahnen Kumite | Selbstverteidigung Laufbahnen | | | |
| KW 52 | Weihnachtsferien | | Weihnachtsferien | | | | |

COPYRIGHT by Sensei Daniel Fröhlich / Tim Kluge . 01.01.2017, Kurzfristige Änderungen möglich. Individuelle Gruppeneinteilung durch Sensei möglich (idr.Prüfungsbedingt)