

# TRAININGSPLAN

NOVEMBER 2017



## Montag, 20.11

MICHAEL: Bodyweight Training

MARKUS: Karatetechniken in der Praxis/Partnerübungen

## Donnerstag, 23.11

MICHAEL: Heian Godan, Kata + Kihon

FLORIAN: Bodyweight Training

## Montag, 27.11

MICHAEL: Bodyweight Training

MARKUS: Kumite (klassisch): Abhärten des Körpers, der Fäuste/Hände

## Donnerstag, 30.11

MICHAEL: Heian Godan, Wiederholung + Bunkai

FLORIAN: Bodyweight Training

\*Für Kumiteeinheiten: Faustschützer verpflichtend, Fußschutz wenn vorhanden.

\*\*Für Kataeinheiten: Wenn eine Kata prüfungsrelevant ist oder noch nicht gelernt wurde, dann ist die Kata-Einheit verpflichtend.

# TRAININGSPLAN

DEZEMBER 2017



## Montag, 4.12

MICHAEL: Kumite, Partnerübungen + Distanztraining  
MARKUS: Kata Tekki Nidan inkl. Bunkai

## Donnerstag, 7.12

MICHAEL: Bodyweight Training  
FLORIAN: Heian Godan

## Montag, 11.12

MICHAEL: Prüfungsvorbereitung 9. – 4. Kyu  
MARKUS: Prüfungsvorbereitung 3. – 1. Kyu

## Donnerstag, 14.12

MICHAEL: Bodyweight  
FLORIAN: Jion, Kata + Kihon

## Montag, 18.12

MICHAEL: Jion, Kata + Kihon  
MARKUS: Abhärten des Körpers, der Fäuste/Hände

## Donnerstag, 21.12

MICHAEL: Bodyweight Training  
FLORIAN: Jion, Wiederholung + Bunkai

## WEIHNACHTSFERIEN

\*Für Kumiteeinheiten: Faustschützer verpflichtend, Fußschutz wenn vorhanden.

\*\*Für Kataeinheiten: Wenn eine Kata prüfungsrelevant ist oder noch nicht gelernt wurde, dann ist die Kata-Einheit verpflichtend.

# TRAININGSPLAN

JÄNNER 2018



## Montag, 8.1.

MICHAEL: Bodyweight Training

MARKUS: Kata Hangetsu inkl. zugehöriger Kihon

## Donnerstag, 11.1.

MICHAEL: Kumite – Konter

FLORIAN: Kata H1 – H5

## Montag, 15.1.

MICHAEL: Kumite, Partnerübungen + Reflextraining

MARKUS: Auspowern

## Donnerstag, 18.1.

MICHAEL: Kata H1 – H5

FLORIAN: Bodyweight Training

## Montag, 22.1.

MICHAEL: Unsu, Kata + Kihon

MARKUS: Sportkumite

## Donnerstag, 25.1.

MICHAEL: Unsu, Kata + Kihon

FLORIAN: Bodyweight Training

## Montag, 29.1.

MICHAEL: Unsu, Wiederholung + Bunkai

MARKUS: Kumite (klassisch): Abhärten des Körpers, der Fäuste/Hände

\*Für Kumiteinheiten: Faustschützer verpflichtend, Fußschutz wenn vorhanden.

\*\*Für Kataeinheiten: Wenn eine Kata prüfungsrelevant ist oder noch nicht gelernt wurde, dann ist die Kata-Einheit verpflichtend.