

# Trainingsplan Freitagstraining

Trainingszeit 18:30 - 20:00 *ohne Aufwärmen*  
*Gym&Suburi eigenständig vor Trainingsbeginn 18:00 - 18:30*

24. Aug	Technik Training	mit Rüstung
31. Aug	Freies Training	ab 3.Kyu
07. Sep	Power Training	ab 3.Kyu
14. Sep	Freies Training	ab 3.Kyu
21. Sep	Technik Training	mit Rüstung
28. Sep	Freies Training	ab 3.Kyu
05. Okt	Power Training	ab 3.Kyu
12. Okt	Freies Training	ab 3.Kyu
19. Okt	Technik Training	mit Rüstung
26. Okt	Freies Training	ab 3.Kyu
02. Nov	Power Training	ab 3.Kyu
09. Nov	Freies Training	ab 3.Kyu
16. Nov	Technik Training	mit Rüstung
23. Nov	Freies Training	ab 3.Kyu
30. Nov	Power Training	ab 3.Kyu
07. Dez	Freies Training	ab 3.Kyu
14. Dez	Technik Training	mit Rüstung
21. Dez	XT	

<b>Technik Training</b>
Schwerpunkt auf max 2 Techniken die vor Trainingsbeginn bestimmt werden.
Für alle Rüstungsträger

<b>Freies Training</b>
Freies Technik Training mit "festen" Partner oder in dreier Gruppe. Trainer klingt sich zeitweise in die Gruppen ein.
Für Rüstungsträger ab 3.Kyu

<b>Power Training</b>
Training zur Verbesserung von Schnelligkeit, Reaktion, Konzentration und Ausdauer.
Vorraussetzung sind eine Grundfitness und die Bereitschaft seine Grenzen aus zu loten.
Für alle Rüstungsträger ab 3.Kyu