

Trainingsprogramm Mittwoch von 09.-12.2026

Änderungen auf Wunsch jederzeit möglich

September

- | | |
|----|--|
| 2 | Ferien - Kein Training |
| 9 | Ferien - Kein Training |
| 16 | Kraft - Ausdauer - Technik (Boden Wiederholung) |
| 23 | K - A - T (Boden Befreiungen) |
| 30 | K - A - T (Boden Situationen) |

Oktober

- | | |
|----|---------------------------------------|
| 7 | K - A - T (Stand Wiederholung) |
| 14 | K - A - T (Stand Eindrehtechniken HS) |
| 21 | K - A - T (Stand Eindrehtechniken GS) |
| 28 | K - A - T (Stand Fuß-Techniken) |

November

- | | |
|----|---------------------------------------|
| 4 | Ferien - Kein Training |
| 11 | K - A - T (Stand Selbstfalltechniken) |
| 18 | K - A - T (Boden Wiederholung) |
| 25 | K - A - T (Boden Hebel) |

Dezember

- | | |
|----|-----------------------------|
| 2 | K - A - T (Boden Würger) |
| 9 | K - A - T (freies Training) |
| 16 | K - A - T (freies Training) |
| 23 | Überraschungstraining |