

Trainingsplan 2020, BGV, Montag und Freitag Fortgeschrittenentraining

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Mo		03.	02.			01.		03.			02.	
		Kumite	Bassai-Dai			---		Chinte			Kumite	
Fr	03.	07.	06.	03.	01.	05.	03.	07.	04.	02.	06.	04.
	---	Bassai-Dai	Enpi	Hangetsu	---	Kumite	Kumite	Kumite	Gankaku	Kumite	Unsu	Kumite
Mo	06.	10.	09.	06.	04.	08.	06.	10.	07.	05.	09.	07.
	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Jitte	Jiin	Chinte	Kumite	Kumite	Kumite	Unsu
Fr	10.	14.	13.	10.	08.	12.	10.	14.	11.	09.	13.	11.
	Heian	Bassai-Dai	Enpi	---	Jitte	Kumite	Kumite	Kumite	Gankaku	Wankan	Unsu	Kumite
Mo	13.	17.	16.	13.	11.	15.	13.	17.	14.	12.	16.	14.
	Kumite	Bassai-Dai	Enpi	---	Kumite	Kumite	Kumite	Chinte	Gankaku	Kumite	Kumite	Kumite
Fr	17.	21.	20.	17.	15.	19.	17.	21.	18.	16.	20.	18.
	Heian	Kumite	Kumite	Hangetsu	Jitte	Jiin	Chinte	Kumite	Kumite	Wankan	Unsu	Heian
Mo	20.	24.	23.	20.	18.	22.	20.	24.	21.	19.	23.	21.
	Heian	Bassai-Dai	Enpi	Hangetsu	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Gankaku	Wankan	Unsu	Kumite
Fr	24.	28.	27.	24.	22.	26.	24.	28.	25.	23.	27.	25.
	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Jitte	Jiin	Chinte	Gankaku	Kumite	Kumite	Kumite	---
Mo	27.		30.	27.	25.	29.	27.	31.	28.	26.	30.	28.
	Heian		Kumite	Hangetsu	Jitte	Jiin	Kumite	Kumite	Gankaku	Wankan	Unsu	
Fr	31.				29.		31.			30.		
	Kumite				Kumite		Chinte			Kumite		