

Trainingsplan 2019, BGV, Montag und Freitag Fortgeschrittenentraining

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Mo				01.		03.	01.		02.			02.
				Kumite		Kumite	Kumite		Kumite			Kumite
Fr	04.	01.	01.	05.	03.	07.	05.	02.	06.	04.	01.	06.
	---	Kumite	Bassai-Sho	Gojushiho-dai	Kumite	Tekki-Shodan	Tekki-Nidan	Meikyo	Gojushiho-sho	Tekki-Sandan	Kanku-Dai	Kanku-Sho
Mo	07.	04.	04.	08.	06.	10.	08.	05.	09.	07.	04.	09.
	Kumite	Jion	Bassai-Sho	Gojushiho-dai	Kumite	---	Tekki-Nidan	Meikyo	Gojushiho-sho	Kumite	Kumite	Kanku-Sho
Fr	11.	08.	08.	12.	10.	14.	12.	09.	13.	11.	08.	13.
	Jion	Kumite	Kumite	Kumite	Sochin	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Tekki-Sandan	Kanku-Dai	Kumite
Mo	14.	11.	11.	15.	13.	17.	15.	12.	16.	14.	11.	16.
	Kumite	Jion	Bassai-Sho	Gojushiho-dai	Kumite	Tekki-Shodan	Tekki-Nidan	Meikyo	Gojushiho-sho	Tekki-Sandan	Kanku-Dai	Kanku-Sho
Fr	18.	15.	15.	19.	17.	21.	19.	16.	20.	18.	15.	20.
	Jion	Kumite	Kumite	---	Sochin	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite
Mo	21.	18.	18.	22.	20.	24.	22.	19.	23.	21.	18.	23.
	Kumite	Kumite	Kumite	---	Sochin	Kumite	Kumite	Kumite	Gojushiho-sho	Tekki-Sandan	Kanku-Dai	---
Fr	25.	22.	22.	26.	24.	28.	26.	23.	27.	25.	22.	27.
	Jion	Bassai-Sho	Gojushiho-dai	Kumite	Kumite	Tekki-Nidan	Meikyo	Gojushiho-sho	Kumite	Kumite	Kumite	---
Mo	28.	25.	25.	29.	27.		29.	26.	30.	28.	25.	30.
	Jion	Kumite	Kumite	Gojushiho-dai	Sochin		Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	---
Fr			29.		30.			30.			29.	
			Gojushiho-dai		Kumite			Gojushiho-sho			Kanku-Sho	