

Trainingsplan DJK Samurai Flörsheim 2019



Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Di Neujahr	1 Fr	1 Fr	1 Mo	1 Mi Tag der Arbeit	1 Sa
2 Mi Randori FT Kyu	2 Sa	2 Sa	2 Di Randori FT Dan	2 Do	2 So
3 Do	3 So	3 So	3 Mi 1. Kata	3 Fr	3 Mo
4 Fr	4 Mo	4 Mo	4 Do	4 Sa LL Walld. Schüm.	4 Di FT Kyu
5 Sa	5 Di FT Dan	5 Di 3. Kata	5 Fr	5 So LL Walld. Schüm.	5 Mi
6 So	6 Mi 2. Kata	6 Mi FT Dan	6 Sa	6 Mo	6 Do 3. Kata
7 Mo	7 Do	7 Do	7 So	7 Di 4. Kata	7 Fr
8 Di 1. Kata	8 Fr	8 Fr	8 Mo	8 Mi	8 Sa
9 Mi Verk. FT Dan	9 Sa	9 Sa BL Ffm Glutsch	9 Di FT Kyu	9 Do FT Kyu	9 So Pfingsten
10 Do	10 So	10 So BL Ffm Glutsch	10 Mi Hanmi-handachi Theorie	10 Fr	10 Mo Pfingsten
11 Fr	11 Mo	11 Mo	11 Do	11 Sa	11 Di Hanmi-handachi FT Dan
12 Sa ZT 2. Kyu Ffm MJ	12 Di Hanmi-handachi FT Kyu	12 Di Randori	12 Fr	12 So	12 Mi
13 So LKT Dreieich E. Bizet	13 Mi Randori	13 Mi FT Kyu	13 Sa ZT 1. Kat Ffm Vietze	13 Mo	13 Do Theorie
14 Mo	14 Do	14 Do	14 So DVL Dreieich Eichhorn	14 Di Randori Theorie	14 Fr
15 Di	15 Fr	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 Sa
16 Mi Randori FT Kyu	16 Sa ZT 1. K Ffm Vietze	16 Sa ZT 1. D Ffm MJ	16 Di FT Dan	16 Do FT Dan	16 So
17 Do	17 So DVL Ffm Helbing	17 So LKT N-Seel Michi	17 Mi	17 Fr	17 Mo
18 Fr	18 Mo	18 Mo	18 Do	18 Sa ZT Jo Ffm MJ	18 Di FT Kyu
19 Sa	19 Di FT Dan	19 Di Theorie	19 Fr Karfreitag	19 So LKT Dreieich Tippelt	19 Mi
20 So	20 Mi Tanto	20 Mi FT Dan	20 Sa	20 Mo	20 Do Fronleichnam
21 Mo	21 Do	21 Do	21 So Ostersonntag	21 Di Tanto	21 Fr
22 Di	22 Fr	22 Fr	22 Mo Ostermontag	22 Mi	22 Sa
23 Mi Bokken FT Dan	23 Sa	23 Sa UGGL Nau Heyman	23 Di Zirkel FT Kyu	23 Do 4. Kata	23 So
24 Do	24 So	24 So UGGL Nau Heyman	24 Mi Bokken	24 Fr	24 Mo
25 Fr	25 Mo	25 Mo	25 Do	25 Sa	25 Di Zirkel
26 Sa	26 Di Zirkel Randori FT Kyu	26 Di Jo	26 Fr	26 So	26 Mi
27 So	27 Mi Theorie	27 Mi Zirkel FT Kyu	27 Sa	27 Mo	27 Do Jo
28 Mo	28 Do	28 Do	28 So	28 Di Zirkel Randori	28 Fr
29 Di Randori FT Kyu		29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa
30 Mi Zirkel Theorie		30 Sa	30 Di Randori FT Dan	30 Do Himmelfahrt	30 So
31 Do		31 So		31 Fr	

Trainingsplan DJK Samurai Flörsheim 2019



Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Mo		1 Do		1 So		1 Di	Theorie	1 Fr		1 So	
2 Di	1. Kata	2 Fr		2 Mo		2 Mi		2 Sa		2 Mo	
3 Mi		3 Sa		3 Di	Theorie	3 Do	Tag d. dt. Einheit	3 So		3 Di	Randori FT Kyu
4 Do	Randori FT Kyu	4 So		4 Mi		4 Fr		4 Mo		4 Mi	
5 Fr		5 Mo		5 Do	Randori FT Dan	5 Sa		5 Di	1. Kata	5 Do	Theorie
6 Sa		6 Di	FT Dan	6 Fr		6 So		6 Mi		6 Fr	
7 So		7 Mi		7 Sa		7 Mo		7 Do	FT Kyu	7 Sa	
8 Mo		8 Do	2. Kata	8 So		8 Di	FT Kyu	8 Fr		8 So	
9 Di	Verk.	9 Fr		9 Mo		9 Mi		9 Sa		9 Mo	
10 Mi		10 Sa		10 Di	4. Kata	10 Do	4. Kata	10 So		10 Di	Hanmi-handachi FT Dan
11 Do	FT Dan	11 So		11 Mi		11 Fr		11 Mo		11 Mi	
12 Fr		12 Mo		12 Do	FT Kyu	12 Sa		12 Di	Randori	12 Do	3. Kata
13 Sa		13 Di	FT Kyu	13 Fr		13 So		13 Mi		13 Fr	
14 So		14 Mi		14 Sa	ZT Tanc NH Vietze	14 Mo		14 Do	FT Dan	14 Sa	ZT frei NH HPV, MJ
15 Mo		15 Do	Hanmi-handachi Randori	15 So	LKT Dreieich Poth	15 Di	Hanmi-handachi FT Dan	15 Fr		15 So	LKT Dreieieck Zirbus
16 Di	Randori Theorie	16 Fr		16 Mo		16 Mi		16 Sa	ZT Hanr NH Vietze	16 Mo	
17 Mi		17 Sa		17 Di	Randori	17 Do	Verk. Randori	17 So	LKT N-Seel Giegerich	17 Di	Zirkel FT Kyu
18 Do	FT Kyu	18 So		18 Mi		18 Fr		18 Mo		18 Mi	
19 Fr		19 Mo		19 Do	FT Dan	19 Sa	ZT 2. Kal NH MJ	19 Di	Theorie	19 Do	Jo Randori
20 Sa		20 Di	FT Dan	20 Fr		20 So	DVL Dreieich H. Bizet	20 Mi		20 Fr	
21 So		21 Mi		21 Sa		21 Mo		21 Do	FT Kyu	21 Sa	
22 Mo		22 Do	Theorie	22 So		22 Di	FT Kyu	22 Fr		22 So	
23 Di	Bokken	23 Fr		23 Mo		23 Mi		23 Sa	LL NH Köppel	23 Mo	
24 Mi		24 Sa	DVL NH Helbing	24 Di	Jo	24 Do	Bokken	24 So	LL NH Köppel	24 Di	Heiligabend
25 Do	Zirkel FT Dan	25 So	DVL NH Helbing	25 Mi		25 Fr	BL Walld. Heym.	25 Mo		25 Mi	1. Weihnachtstag
26 Fr		26 Mo		26 Do	Zirkel FT Kyu	26 Sa	BL Walld. Heym.	26 Di	Tanto	26 Do	2. Weihnachtstag
27 Sa		27 Di	Zirkel FT Kyu	27 Fr		27 So	BL Walld. Heym.	27 Mi		27 Fr	
28 So		28 Mi		28 Sa		28 Mo		28 Do	Zirkel FT Dan	28 Sa	
29 Mo		29 Do	Tanto	29 So		29 Di	Zirkel Randori	29 Fr		29 So	
30 Di	Randori	30 Fr		30 Mo		30 Mi		30 Sa		30 Mo	
31 Mi		31 Sa				31 Do	FT Dan			31 Di	Silvester