

Trainingsplan DJK Samurai Flörsheim 2020



Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Mi Neujahr	1 Sa	1 So	1 Mi	1 Fr Tag der Arbeit	1 Sa Pfingsten
2 Do	2 So	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di FT Kyu
3 Fr	3 Mo	3 Di 3. Kata	3 Fr 1. Kata	3 So	3 Mi
4 Sa	4 Di FT Dan	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do 3. Kata
5 So	5 Mi	5 Do FT Dan	5 So	5 Di 4. Kata	5 Fr
6 Mo Training i. Nauheim	6 Do 2. Kata	6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa LL Flö B. Oett.
7 Di	7 Fr	7 Sa	7 Di FT Kyu	7 Do FT Kyu	7 So LL Flö B. Oett.
8 Mi	8 Sa	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo
9 Do Training i. Rüsselsheim	9 So	9 Mo	9 Do Hanmi-handachi Theorie	9 Sa	9 Di Hanmi-handachi FT Dan
10 Fr	10 Mo	10 Di Randori	10 Fr Karfreitag	10 So Muttertag	10 Mi
11 Sa ZT 2. Kyu Neujahrsfeier	11 Di Hanmi-handachi FT Kyu	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do Fronleichnam
12 So LKT Dreieich Ehrhart	12 Mi	12 Do FT Kyu	12 So Ostersonntag	12 Di Randori Theorie	12 Fr
13 Mo	13 Do Randori	13 Fr	13 Mo Ostermontag	13 Mi	13 Sa
14 Di 1. Kata	14 Fr	14 Sa	14 Di	14 Do 4. Kata	14 So
15 Mi	15 Sa ZT 1. K NH Jennewe	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo
16 Do Randori FT Kyu	16 So DVL NH Helbing	16 Mo	16 Do Randori FT Dan	16 Sa ZT Jo Ffm Vietze	16 Di Randori FT Kyu
17 Fr	17 Mo	17 Di Theorie	17 Fr	17 So LKT Dreieich Antl	17 Mi
18 Sa	18 Di FT Dan	18 Mi	18 Sa ZT 1. Kat Ffm Jennewe	18 Mo	18 Do Theorie
19 So	19 Mi	19 Do FT Dan	19 So DVL Dreieich Eichhorr	19 Di Tanto	19 Fr
20 Mo	20 Do Tanto	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa
21 Di Verkettungen	21 Fr Trainer-C-Fortbildung	21 Sa ZT 1. D NH Vietze	21 Di Zirkel FT Kyu	21 Do Himmelfahrt	21 So
22 Mi	22 Sa Trainer-C-Fortbildung	22 So LKT N-Seel Michi	22 Mi	22 Fr	22 Mo
23 Do Bokken FT Dan	23 So Trainer-C-Fortbildung	23 Mo	23 Do Bokken	23 Sa	23 Di Zirkel
24 Fr	24 Mo Rosenmontag	24 Di Jo	24 Fr	24 So	24 Mi
25 Sa UGGL Nau Sell	25 Di Zirkel Randori FT Kyu	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do Jo
26 So UGGL Nau Sell	26 Mi Aschermittwoch	26 Do Zirkel FT Kyu	26 So	26 Di Zirkel Randori	26 Fr
27 Mo	27 Do Theorie	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa
28 Di Randori FT Kyu	28 Fr	28 Sa	28 Di Randori FT Dan	28 Do FT Dan	28 So
29 Mi	29 Sa	29 So Anf. der Sommerzeit	29 Mi	29 Fr	29 Mo
30 Do Zirkel Theorie		30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di
31 Fr		31 Di Randori FT Dan		31 Fr Pfingsten	

Trainingsplan DJK Samurai Flörsheim 2020



Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Mi		1 Sa		1 Di	Theorie	1 Do	Theorie	1 So		1 Di	Randori FT Kyu
2 Do	Randori FT Kyu	2 So		2 Mi		2 Fr		2 Mo		2 Mi	
3 Fr		3 Mo		3 DO	Randori FT Dan	3 Sa		3 Di	1. Kata	3 DO	Theorie
4 Sa		4 Di	FT Dan	4 Fr		4 So		4 Mi		4 Fr	
5 So		5 Mi		5 Sa		5 Mo		5 Do	FT Kyu	5 Sa	
6 Mo		6 Do	2. Kata	6 SO		6 Di	FT Kyu	6 Fr		6 SO	
7 Di	1. Kata	7 Fr		7 Mo		7 Mi		7 Sa	LL NH Eppler	7 Mo	
8 Mi		8 Sa		8 Di	4. Kata	8 Do	4. Kata	8 So	LL NH Eppler	8 Di	Hanmi-handachi FT Dan
9 Do	Verkettungen FT Dan	9 So		9 Mi		9 Fr		9 Mo		9 Mi	
10 Fr		10 Mo		10 Do	FT Kyu	10 Sa		10 Di	Randori	10 Do	3. Kata
11 Sa		11 Di	FT Kyu	11 Fr		11 So		11 Mi		11 Fr	
12 So		12 Mi		12 Sa	LL Ohren Luhm.	12 Mo		12 Do	FT Dan	12 Sa	ZT frei Ffm HPV, MJ
13 Mo		13 Do	Hanmi-handachi Randori	13 So	LL Ohren Luhm.	13 Di	Hanmi-handachi FT Dan	13 Fr		13 So	LKT Dreieieck Hohm.
14 Di	Randori Theorie	14 Fr		14 Mo		14 Mi		14 Sa		14 Mo	
15 Mi		15 Sa		15 Di	Randori	15 Do	Verkettungen Randori	15 So		15 Di	Zirkel FT Kyu
16 Do		16 So		16 Mi		16 Fr		16 Mo		16 Mi	
17 Fr		17 Mo		17 Do	FT Dan	17 Sa	ZT 2. Kat Ffm Vietze	17 Di	Theorie	17 Do	Jo Randori
18 Sa		18 Di	FT Dan	18 Fr		18 So	DVL Dreieich H. Bizet	18 Mi		18 Fr	
19 So		19 Mi		19 Sa	ZT Tantc Ffm Jennewe	19 Mo		19 Do	FT Kyu	19 Sa	
20 Mo		20 Do	Theorie	20 So	LKT Dreieich Petigk	20 Di	FT Kyu	20 Fr		20 So	
21 Di	Bokken	21 Fr		21 Mo		21 Mi		21 Sa	ZT Hanr Ffm Jennewe	21 Mo	
22 Mi		22 Sa	DVL NH Helbing	22 Di	Jo	22 Do	Bokken	22 So	LKT N-Seel Schad	22 Di	
23 Do	Zirkel FT Dan	23 So	DVL NH Helbing	23 Mi		23 Fr	BL Walld. Heym.	23 Mo		23 Mi	
24 Fr		24 Mo		24 Do	Zirkel FT Kyu	24 Sa	BL Walld. Heym.	24 Di	Tanto	24 Do	Heiligabend
25 Sa		25 Di	Zirkel FT Kyu	25 Fr		25 So	BL Walld. Heym.	25 Mi		25 Fr	1. Weihnachtstag
26 So		26 Mi		26 Sa		26 Mo		26 Do	Zirkel FT Dan	26 Sa	2. Weihnachtstag
27 Mo		27 Do	Tanto	27 So		27 Di	Zirkel Randori Heym.	27 Fr		27 So	
28 Di	Randori	28 Fr		28 Mo		28 Mi		28 Sa		28 Mo	
29 Mi		29 Sa		29 Di		29 Do	FT Dan	29 So		29 Di	
30 Do	FT Kyu	30 So		30 Mi		30 Fr		30 Mo		30 Mi	
31 Fr		31 Mo				31 Sa				31 Di	Silvester