

Trainingsplan DJK Samurai Flörsheim 2025



Kata	Randori	FT Kyu	FT Dan	Waffen	Zirkel	Hanmi-handachi	Theorie				
Januar		Februar		März		April		Mai		Juni	
1 Mi Neujahr		1 Sa LL Nau, Sell (3. Dan)		1 Sa		1 Di	FT Kyu	1 Do Tag der Arbeit		1 So WT	
2 Do		2 So LL Nau, Sell (3. Dan)		2 So WT		2 Mi		2 Fr		2 Mo	
3 Fr		3 Mo		3 Mo Rosenmontag		3 DO	Randori FT Dan	3 Sa		3 Di	FT Dan
4 Sa		4 Di	FT Kyu	4 Di Faschingsdienstag	FT Kyu	4 Fr		4 So WT		4 Mi	
5 So		5 Mi		5 Mi 3. Kata		5 Sa LL, Ffm, Köppel (5.Dan)		5 Mo		5 Do	1./2. Kata FT Kyu
6 Mo		6 Do	Randori FT Dan	6 Do	Randori FT Dan	6 So LL, Ffm, Köppel (5.Dan)		6 Di	FT Dan	6 Fr	
7 Di		7 Fr		7 Fr		7 Mo		7 Mi		7 Sa	
8 Mi		8 Sa		8 Sa		8 Di	FT Dan	8 Do	FT Kyu	8 So	Pfingsten
9 Do		9 So WT		9 So WT		9 Mi		9 Fr		9 Mo	Pfingsten
10 Fr Trainer C-Fortbildung		10 Mo		10 Mo		10 Do	Hanmi-handachi FT Kyu	10 Sa LZT Ffm H.P. Morote W.		10 Di	Randori FT Kyu
11 Sa Trainer C-Fortbildung		11 Di	4. Kata FT Dan	11 Di	Randori FT Dan	11 Fr		11 So Muttertag		11 Mi	
12 So Trainer C-Fortbildung		12 Mi		12 Mi		12 Sa LZT Ffm M. Verkettung		12 Mo		12 Do	FT Dan
13 Mo		13 Do	Hanmi-handachi FT Kyu	13 Do	4. Kata FT Kyu	13 So WT		13 Di	Randori FT Kyu	13 Fr	
14 Di	FT Dan	14 Fr	Randori	14 Fr		14 Mo		14 Mi		14 Sa	LZT Ffm H.P. Bokken
15 Mi		15 Sa	LZT Ffm Th. 3./4. Kata	15 Sa	LZT Ffm M. Tanto	15 Di	Randori FT Kyu	15 Do	FT Dan	15 So	WT
16 Do	Randori FT Kyu	16 So	WT	16 So	WT	16 Mi		16 Fr		16 Mo	
17 Fr		17 Mo		17 Mo		17 Do	FT Dan	17 Sa		17 Di	Hanmi-handachi FT Dan
18 Sa LZT Ffm Heike b. 1. Kyu		18 Di	Randori FT Kyu	18 Di	Tanto FT Kyu	18 Fr	Karfreitag	18 So	WT	18 Mi	
19 So	WT	19 Mi		19 Mi		19 Sa		19 Mo		19 Do	Fronleichnam
20 Mo		20 Do	Theorie FT Dan	20 Do	FT Dan	20 So	Ostersonntag	20 Di	FT Dan	20 Fr	
21 Di	Theorie FT Kyu	21 Fr		21 Fr		21 Mo	Ostermontag	21 Mi		21 Sa	
22 Mi		22 Sa		22 Sa		22 Di	FT Dan	22 Do	Zirkel Randori FT Kyu	22 So	WT
23 Do	3. Kata FT Dan	23 So	WT	23 So	WT	23 Mi		23 Fr		23 Mo	
24 Fr		24 Mo		24 Mo		24 Do	Theorie FT Kyu	24 Sa		24 Di	Zirkel Theorie FT Kyu
25 Sa		25 Di	Zirkel FT Dan	25 Di	Theorie Randori FT Dan	25 Fr		25 So	WT	25 Mi	
26 So	WT	26 Mi		26 Mi		26 Sa		26 Mo		26 Do	Randori FT Dan
27 Mo		27 Do	3. Kata FT Kyu	27 Do	Zirkel FT Kyu	27 So	WT	27 Di	Theorie FT Kyu	27 Fr	
28 Di	Randori FT Dan	28 Fr		28 Fr		28 Mo		28 Mi		28 Sa	
29 Mi				29 Sa		29 Di	Zirkel FT Kyu	29 Do	Himmelfahrt	29 So	WT
30 Do	Zirkel FT Kyu			30 So	WT	30 Mi		30 Fr		30 Mo	
31 Fr				31 Mo				31 Sa			