

TKD Dojang Bludenz ____ Trainingsplan 2018 - 2019

Version 0.5 | Stand 20.09.2018

Tage	September	Oktober	November	Dezember	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	Tage
1	1	Mo GP HB	Do Allerheiligen	1	Di Neujahr	Fr GP AT	Fr GP PT	Mo AT PT	Mi Tag der Arbeit	1	Mo AT PT	1	1
2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3		3	Mo HO KY	Do 3 König LG	3	3	3	Fr PT HB	Mo LT	3	3	3
4	4		4	5	Fr 3 König LG	Mo LT	Mo PT KY	4	4	4	4	4	4
5	5	Fr GK KYO	Mo GK KT	5	Sa 3 König LG	5	5	Fr PT HB	5	5	5	5	5
6	6		6	6	So HI 3 König	6	6	6	Mo KYO HO	6	6	6	6
7	7		7	Fr GP PT	Mo GK KYO	7	7	So Bludenz läuf	7	Fr PT HB	7	7	7
8	8	Mo GP AT	8	Sa Mariä Empfängnis	8	Fr KYO HO	Fr PT HB	Mo PT KY	8	8	8	8	8
9	9		9	Fr GP PT	9	9	9	9	9	So Pfingstsonntag	9	9	9
10	Mo Opening		Sa LG Bang	Mo GK KYO	10	10	10	10	Fr GP AT	Mo Pfingstmontag	10	10	10
11	11		So LG Bang	11	Fr GÜ (+21.12.)	11	Mo GK KYO	11	11	11	11	11	11
12	12		Fr KYO PT	Mo PT HB	12	12	12	Fr KT KYO	12	12	12	12	12
13	13		13	13	13	13	13	13	Mo GK KYO	13	13	13	13
14	Fr Reinigungstag		14	Fr AT PT	Mo KYO HO	14	14	14	Fr PT KY	14	14	14	14
15	15	Mo GP PT	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16		Fr GK KYO	16	16	16	16	16	Sa VereinsM	16	16	16	16
17	Mo LT		17	Mo GP HB	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18		So Allgäu LG	18	Fr GP PT	Mo PT HB	Mo Joker	18	18	18	18	18	18
19	19		Fr GK HB	Mo PT HO	19	19	19	Di HI Josef	19	19	19	19	19
20	20	Sa StM Kyorugie	20	20	20	20	20	20	Mo GP PT	Do Fronleichnam	20	20	20
21	Fr GK KYO	So StM Poomsae	21	Fr KT KYO	Mo KT KYO	21	21	21	So Ostersonntag	21	21	21	21
22	22	Mo GK KYO	22	22	22	22	22	22	Mo Ostermontag	22	22	22	22
23	23		Fr KY KY	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	Mo GP PT		24	Mo Heiliger Abend	24	24	24	24	Fr KYO HO	Mo KYO HO	24	24	24
25	25		25	Di Christtag	Fr GP AT	Mo GK KT	Mo GP PT	25	25	25	25	25	25
26	26	Fr Nationalfeiertag	Mo GP HB	Mi Stefanitag	26	26	26	26	Fr KYO HO	26	26	26	26
27	27		27	27	27	27	27	27	Mo PT KY	27	27	27	27
28	Fr PT HO		28	28	Mo GK HB	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	Mo Herbstferien	29	29	29	29	29	Fr KYO HO	Mo GP PT	29	29	29	29
30	30		Fr Joker	30	30	30	30	30	Do Christi Hf	30	30	30	30
31	31		31	31	31	31	31	31	Fr Feiertag	31	31	31	31

Einheiten 5 7 8 6 7 6 9 6 7 6 1 68

Grundlagen Poomsae	GP	17	Grundlagen Kyorugie	GK	15
Poomsaetraining	PT	25	Kyorugietraining	KYO	20
Krafttraining	KT	7	Hanbon	HB	11
Ausdauertraining	AT	8	Hosinsul	HO	10
Alternativtraining	AV	0	Kyokpa	KY	7
Leistungstest	LT	3	Feststellungswoche	FW	2
Wettbewerbe alternativ	Bz	1	Gürtelprüfung	GÜ	2
Lehrgänge	LG	4	TKD-Wettbewerbe	LM	4

keine Halle Feiertag Ferien etc

AV Alternativtraining wird wetterabhängig kurzfristig entschieden! Bewerb steht für alle Bewerbe z.B. 5000 m Lauf, Treppencup,..