



Basic       Intermediate       Advanced

Mo    Di    Mi    Do    Fr

Thema 1:		
Thema 2:		
Thema 3:		

**-Begrüßung/Briefing**

**-Aufwärmen** 15-20 min

- Mobilisierung
- Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:


- Steigerung/Trainingsvorbereitung:

--	--

**-Hauptteil** 40-45 min

- Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:


**-Drill oder Sparring** 10-15 min


**-Fitness-Teil oder Cool Down** 5-10 min, optional/Reserve

--	--

**-De-Briefing, Abschlussrunde**