

Trainingsplan TRIPLE IMPACT 2009

Muay Thai, Krabi Krabong, MMA-Free Fight, Nuat Phaen Thai

Seminarleiter

Muay Thai – Ajarn Detlef Törnau

Krabi Krabong – Ajarn Klaus Handke

MMA – Full Instructor Andreas Stockmann

Nuat Phaen Thai – Sabine Schur

Samstag, 11.Juli	15 Uhr	Anmeldung Teilnehmer	
Samstag, 11.Juli	16 Uhr/ Halle 1	Muay Thai/Detlef Törnau	Sparring, Kampftaktiken
Samstag, 11.Juli	17,30 Uhr/Halle 1	Krabi Krabong/Klaus Handke	Schrittarbeit, Schlag-Blockbewegung
Samstag, 11.Juli	17,30 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann	Allgemeine Einführung MMA
Samstag, 11.Juli	19 Uhr/Halle 2	Nuat Phaen Thai/Sabine Schur	Basiskurs 1
Sonntag, 12.Juli	10 Uhr/Halle 1	Muay Thai/Detlef Törnau	Khan-Prüfungsprogramm
Sonntag, 12.Juli	11,30 Uhr/Halle 1	Krabi Krabong/Klaus Handke	Schrittarbeit, Schlag-Meidbewegungen
Sonntag, 12.Juli	11,30 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann	Standtechniken Teil 1
Sonntag, 12.Juli	13 Uhr/Halle 2	Nuat Phaen Thai/Sabine Schur	Basiskurs 1
Sonntag, 12.Juli	14,30 Uhr/Halle 1	Muay Thai/Detlef Törnau	Sparring, Kampftaktiken
Sonntag, 12.Juli	16 Uhr/Halle 1	Krabi Krabong/Klaus Handke	Schrittarbeit, Schlag-Blockbewegungen
Sonntag, 12.Juli	16 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann	Standtechniken Teil 2
Montag, 13.Juli	10 Uhr/Halle 1	Krabi Krabong/Klaus Handke	Körperstrukturarbeit Blockeffizienz
Montag, 13.Juli	12 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann	Clinch, Würfe
Montag, 13.Juli	15 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann	Clinch, Würfe, Weiterleitungen
Montag, 13.Juli	16,30 Uhr/Halle 1	Muay Thai/Detlef Törnau	Sparring, Kampftaktiken
Montag, 13.Juli	18 Uhr/Halle 1	Muay Thai/Detlef Törnau	Khan-Prüfungsprogramm
Montag, 13.Juli	19 Uhr/Halle 2	Nuat Phaen Thai/Sabine Schur	Basiskurs 1
Dienstag, 14.Juli	10 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann	Übergang Boden-Stand
Dienstag, 14.Juli	10 Uhr/Halle 1	Krabi Krabong/Klaus Handke	Körperstrukturarbeit
Dienstag, 14.Juli	14 Uhr/Halle 1	Krabi Krabong/Klaus Handke	Mae Mai Krabi Krabong Kampftaktiken
Dienstag, 14.Juli	16 Uhr/Halle 1	Muay Thai/Detlef Törnau	Sparring, Kampftaktiken
Dienstag, 14.Juli	18 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann	Konditionstraining
Dienstag, 14.Juli	19,30 Uhr/Halle 1	Muay Thai/Detlef Törnau	Khan-Prüfungsprogramm
Dienstag, 14.Juli	19,30 Uhr/Halle 2	Nuat Phaen Thai/Sabine Schur	Basiskurs 1
Mittwoch, 15.Juli	10 Uhr/Halle 1	Muay Thai/Detlef Törnau	Sparring, Low Pao Training
Mittwoch, 15.Juli	11,30 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann	Bodentechniken-Ground and Pound

Trainingsplan TRIPLE IMPACT 2009

Muay Thai, Krabi Krabong, MMA-Free Fight, Nuat Phaen Thai

Mittwoch, 15.Juli	13 Uhr/Halle 1	Krabi Krabong/Klaus Handke	Mae Mai Krabi Krabong Kampftaktiken
Mittwoch, 15.Juli	15 Uhr/Halle 1	Muay Thai/Detlef Törnau	Khan-Prüfungsprogramm Muay Thai Pongkan Tua
Mittwoch, 15.Juli	16,30 Uhr/Halle 2	Krabi Krabong/Klaus Handke	Kampftaktiken
Mittwoch, 15.Juli	18 Uhr	Nuat Phaen Thai/Sabine Schur	Fortgeschr. Techniken
Mittwoch, 15.Juli	18 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann	Bodentechn. – Ground & Pound
Donnerstag, 16.Juli	10 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann & Michael „Maluco“ Hockenkos	Bodentechniken
Donnerstag, 16.Juli	11,30 Uhr/Halle 2	Krabi Krabong/Klaus Handke	Sparring, Pon Gan Tua
Donnerstag, 16.Juli	14 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann & Michael „Maluco“ Hockenkos	Bodentechniken
Donnerstag, 16.Juli	15,30 Uhr/Halle 2	Krabi Krabong/Klaus Handke	SV Strategien
Donnerstag, 16.Juli	17 Uhr/Halle 1	Muay Thai/Detlef Törnau	Sparring, Zirkeltraining
Donnerstag, 16.Juli	18,30 Uhr	Muay Thai/Detlef Törnau	Khan-Prüfungsprogramm
Donnerstag, 16.Juli	18,30 Uhr	Nuat Phaen Thai/Sabine Schur	Fortgeschr. Techniken
Freitag, 17.Juli	09,30 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann & Michael „Maluco“ Hockenkos	Bodentechniken
Freitag, 17.Juli	10 Uhr/Halle 1	Muay Thai/Detlef Törnau	Khan-Prüfung
Freitag, 17.Juli	11,30 Uhr/Halle 2	Nuat Phaen Thai/Sabine Schur	Abschlussprüfung
Freitag, 17.Juli	13 Uhr/Halle 1	Krabi Krabong/Klaus Handke	Abschlusstraining
Freitag, 17.Juli	13 Uhr/Halle 2	MMA/Andreas Stockmann & Michael „Maluco“ Hockenkos	Abschlusstraining

Teilnehmer der Muay Thai Seminare werden gebeten, selbst Pratzen mitzubringen.