

diciembre 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 Suelo movimientos básicos y transiciones	2	3	4
5	6 Suelo Golpeo, técnicas de escape	7	8 Suelo: Golpeo desde abajo y escape	9	10	11
12	13 Control desde el suelo	14	15 Liberación de controles en suelo	16	17 1er Seminario de combate	18
19	20 Aprender a pelear en suelo	21	22 Aprender a pelear en suelo	23	24	25
26	27 Aplicaciones de lo visto hasta ahora drills	28	29 Movilidad suelo el agresor de pie	30	31	

PROGRAMA KRAV MAGA

SUELO

El MES DEL SUELO, veremos todo lo básico para poder tener herramientas necesarias para afrontar un conflicto, según los principios de krav maga