



NWJV- ONLINE-GESAMTPLAN



KW 8 // 22.02.-28.02.2021

// TRAININGSANGEBOTE NACH ALTERSKLASSEN => Anmeldung: U18 bei frank.urban@nwjv.de U21w bei Kansetsu.eguchi@nwjv.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
U18-ONLINE	U18-INDIVIDUELL	U18-ONLINE	U18-INDIVIDUELL	U18-ONLINE		
17:00-17:45 Gummiband-Training und Schrittmuster mit Frank Urban	Ausdauer-Day Lauftraining 8 km Challenge	17:00-17:45 Gummiband-Training und Schrittmuster mit Frank Urban	Fitness-Day 5 x 1 min Unterarmstütz 5 x 1 Min Seitstütz (re/li) 60 Situps 60 Reißkniebeuge 60 Liegestütz durchrollen	17:00-17:45 Gummiband-Training und Schrittmuster mit Frank Urban		
	U21w-ONLINE		U21w-ONLINE			
	17:00-17:45 Judospezifisches Koordinationstraining mit Kansetsu Eguchi		17:00-17:45 Uchi-Komi mit Gummiband mit Kansetsu Eguchi			

// TRAININGS-ANGEBOTE FÜR ALLE ALTERSKLASSEN => Anmeldung zum Online-Training für alle Altersklassen bei Landestrainer jan.tefett@nwjv.de oder WhatsApp 0173 65 73 856

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
ONLINE	ONLINE	ONLINE	ONLINE	ONLINE	ONLINE	ONLINE
18:00-19:00 Tabata mit Michael Weyres	19:00-20:00 <small>Für Jugendliche und Erwachsene</small> russisches Taiso mit Eduard Matijass	17:45-18:30 Famillientraining (Uchi-Komi mit der Familie) mit Eduard Matijass	18:00-19:00 Athletiktraining mit der Wasserflasche mit Nikita Krieger	18:00-19:00 Athletiktraining mit der Judo-Jacke mit Lutz Behrla	17:00-18:00 Kettlebell Basics mit Miryam Roper <small>(Kettlebell Alternative: beschwerter Rucksack)</small>	13:00-14:00 Übungen aus dem Vielseitigkeitswettbewerb mit Stefan Heisters

// SONSTIGE ANGEBOTE DES NWJV => Weitere Informationen zur Anmeldung auf www.nwjv.de (Anmeldung Online-Austausch bei angela.andre@nwjv.de)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					ONLINE	INSTAGRAM
					10:00-13:00 Online-Austausch für Judoka und Vereine <small>(Thema: ...)</small>	17:00 Kämpferherz Live-Talk mit den Top-Athleten aus NRW (Live auf Instagram Nwjv_official)

Ausgebucht!
2. Lehrgang geplant