



NWJV- ONLINE-GESAMTPLAN



KW 9 // 01.03-07.03.2021

// 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	Selbstständiges Video--Training Dehnroutine mit Kansetsu (Youtube)	17:00-17:45 Gummiband-Training und Schrittmuster mit Frank Urban	Selbstständiges Video--Training Dehnroutine mit Kansetsu (Youtube)	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	19:00-20:00 <small>Für Jugendliche und Erwachsene</small>	17:00-18:00	18:00-19:00	18:00-19:00	13:00-14:00	13:00-14:00
Tabata mit Michael Weyres	Taiso no Kata Mit Carsten Stiller	Zirkeltraining mit Kristina Secertzis	Judo mit Jens Malewany	Athletiktraining mit der Judo-Jacke mit Lutz Behrla	Judospezifische Bewegung mit Kansetsu Eguchi <small>(Kettlebell Alternative: beschwerter Rucksack)</small>	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	17:00
					Online-Austausch für Judoka und Vereine (Themenübersicht findet ihr auf www.nwjv.de)	Kämpferherz Live-Talk mit den Top-Athleten aus NRW (Live auf Instagram Nwjv_official)