



# Online-Trainingsplan KW 50

|            |             |  |                               |
|------------|-------------|--|-------------------------------|
| Montag     | 18:00-19:00 | Tabata                                       | Michael Weyres                |
| Dienstag   | 18:00-19:00 | Judo   | Frank Urban                   |
| Mittwoch   | 18:00-19:00 | Athletiktraining mit der Wasserflasche       | Nikita Krieger                |
| Donnerstag | 18:30-19:30 | Crossfit                                     | Maike Ziech                   |
| Freitag    | 18:00-19:00 | Athletiktraining mit Judo-Jacke              | Lutz Behrla                   |
| Samstag    | 13:00-14:00 | Judo-Ausdauertraining                        | Stefan Heister                |
| Sonntag    | 13:00-14:00 | Bewegungen aus dem Vielseitigkeitswettbewerb | Irina Arends / Mohsen Ghaffar |



Anmeldung über Landestrainer Jan Tefett.  
per Mail an [jan.tefett@nwjv.de](mailto:jan.tefett@nwjv.de)  
oder via Whatsapp: 0173 65 73 856