



Online-Trainingsplan KW 48

Montag	18:00-19:00	Tabata	Michael Weyres
Dienstag	17:00-18:00	Judo	Jens Malewany
Mittwoch	18:00-19:00	Athletiktraining mit der Wasserflasche	Nikita Krieger
Donnerstag	18:30-19:30	Listen to the music -Kraftausdauertraining	Fabian Hecke
Freitag	18:00-19:00	Athletiktraining	Björn Eckert
Samstag	13:00-14:00	Crossfit	Maike Ziech
Sonntag	17:00-18:30	Mentaltraining *nur Landeskader-Athleten	Annika Hof zum Berge



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