



# NWJV- ONLINE-GESAMTPLAN



## KW 7 // 15.02.-21.02.2021

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

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

ROSEN-MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Karneval-Online-Training für Jecken</b>	<b>ONLINE</b>	<b>ONLINE</b>	<b>ONLINE</b>	<b>ONLINE</b>	<b>ONLINE</b>	<b>ONLINE</b>
<b>13:11-14:11</b> Rosenmontagstraining mit Maike Ziech	<b>19:00-20:00</b> <small>Für Jugendliche und Erwachsene</small> Taiso – Training der Fitness , Kondition und Koordination (mit Musik) mit Ulla Loosen	<b>17:45-18:30</b> Famillientraining (Uchi-Komi mit der Familie) mit Eduard Matijass	<b>N.N.</b> Judo & CrossFit mit Maike Ziech	<b>18:00-19:00</b> Athletiktraining mit der Judo-Jacke mit Lutz Behrla	<b>17:00-18:00</b> Kettlebell Basics mit Miryam Roper <small>(Kettlebell Alternative: beschwerter Rucksack)</small>	<b>13:00-14:00</b> Übungen aus dem Vielseitigkeitswettbewerb mit Stefan Heisters
<b>Karneval-Online-Training für Jecken</b>						
<b>18:11-19:11</b> Tabata mit Karnevalsmusik mit Michael Weyres						

### // 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
					<b>ONLINE</b>	<b>INSTAGRAM</b>
					<b>10:00-13:00</b> Online-Austausch für Judoka und Vereine <small>(Themenübersicht findet ihr auf www.nwjv.de)</small>	<b>17:00</b> Kämpferherz Live-Talk mit den Top-Athleten aus NRW (Live auf Instagram Nwjv_official)