

U18 TRAININGSPLAN

FÜR ALLE U-18 JUDOKA



#nwjv
@nwjv_official

KW
2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Judo	Ausdauer	Judo	Fitness	Judo
ONLINE	INDIVIDUELL	ONLINE	INDIVIDUELL	ONLINE
17:00-17:45	Lauftraining 8 km Challenge	18:15-19:15	Fitness-Day	17:00-18:00
Gummiband- Training und Schrittmuster		Gummiband- Training und Schrittmuster	150 Liegestütz 150 Klappmesser 150 Reißkniebeuge 60 Klimmzüge	Gummiband- training und Schrittmuster

Das U18-Online Training richtet sich an alle U18-Judoka. Organisiert wird dieses Training von Frank Urban, Landestrainer U18 im NWJV. Anmeldung via Mail an frank.urban@nwjv.de