



武道

Trainingsplan ab 11.05.2020



武 Trainingsplan u10/u12

Montag	Mittwoch	Freitag
Workout 1 Seilspringen	Workout 11 Tiere / Boden	Workout 5 Komplette Trainingseinheit
Workout 9 Tandoku-Renshu	Workout 9 Tandoku-Renshu	



武 Trainingsplan u15 / u18

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Workout 1 Seilspringen	30 min Laufen	Workout 7 Drei Judo Workouts	Workout 10 Krafttraining	Relive-Training Komplette Trainingseinheit
Workout 3 Stabi			Workout 8 Gummizug	
Workout 9 Tandoku-Renshu				