

Trainingsplan für die nächsten Wochen

Wer möchte! Montag oder /Dienstag	Mittwoch	Freitag	Wer möchte! Samstag oder /Sonntag	
<p>Ausdauertraining: -15 bis 20 min Joggen gehen</p> <p>-3 kurze Sprints</p> <p>-Planke: Wie lange könnt ihr sie halten?</p> <p>-Ausdehnen</p>	<p><u>30-60min Judo-Trainingseinheit:</u></p> <p>ca. 10 min Aufwärmen mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seil springen - Hampelmann -Hände, Füße etc. kreisen lassen <p>-nimmt euren Judogürtel und faltet ihn in der Mitte. Das geschlossene Ende hält einer aus eurer Familie fest: Das offene Ende jeweils eine Seite mit rechts und die andere Seite mit links halten. Stellt euch so weit auseinander, dass der Gürtel fast „gespannt ist“ Dann wie folgt, immer abwechselnd rechts - links, Gürtel zu euch ziehen: (linker Arm zieht (Zugarm), Gürtelende zu euch ziehen wie beim Aufziehen des Zugarmes, sprich Ellenbogen raus, Uhr lesen auf dem Handgelenk und Kopf folgt dem Handgelenk (insgesamt 10 je Seite)</p> <p>-Fallschule jeweils 10 Wiederholungen: Rückwärts, Seitwärts, Judorolle/Purzelbaum</p> <p>Ca. 15min: Technik/Ausdauer: Ohne Partner- Tandokurenshu: Mit euren Judogürtel wie siehe oben:</p> <p>1 3min je Seite: Ogoshi: ihr haltet die offenen Seiten und dreht euch ein (stellt euch vor, dass das</p>	<p><u>30-60min Judo-Trainingseinheit:</u></p> <p>ca. 10 min Aufwärmen mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hampelmann (2min), -Fallschule jeweils 10 Wiederholungen <p>15min: Wiederholung individuelles Training: Tandokurenshu</p> <p>Jeder sein Prüfungsprogramm dazu holen (auf der NWJV Homepage- Prüfungsprogramm für den nächst höheren Gürtel: siehe unten)</p> <p>Alle Würfe, Bodenprogramm, Anwendungen wiederholen: Jeweils 5 pro Seite jeden Wurf ohne Partner eindrehen.</p> <p>Abschlussbelastung: ca. 2min 1min Seilspringen Wie viele Sprünge schafft ihr in 1min? schreibt es auf: Die Hälfte von der Anzahl auf die Sprünge draufzählen→ das sollt ihr, wenn wir uns wiedersehen, schaffen;)</p>	<p>Ausdauertraining: - 2mal 5min Seilspringen</p> <p>-danach 10 Liegestütze, 10 Situps und 10 Kniebeugen</p> <p>-Ausdehnen</p>	

	<p>eine Gürtelende der Zugarm des Partners ist</p> <p>2. 5min ab weiß-gelb: De-ashi-barai jede Seite und Ipppon-Seoi-nage</p> <p>15min: individuelles Training: Tandoku-renshu, oder mit Familienmitglied</p> <p>Jeder sein Prüfungsprogramm dazu holen (auf der NWJV Homepage-Prüfungsprogramm für den nächst höheren Gürtel: siehe unten)</p> <p>Alle eure Würfe 2mal nach dem Prüfungsprogramm alleine (ohne Partner) oder mit einem Familienmitglied ausführen</p> <p>Schaut euch euer Bodenprogramm an und alle Haltegriffe durchführen /Hebel – mit Befreiungsmöglichkeiten: z. B. die Wippe oder Beinklammer</p> <p>Abschlussbelastung ca. 2min 1min Hockstretksprünge Erst 5- Kniebeugen, Sit-ups Liegestütze, dann 4,3,2,1, 5</p> <p>WOCHENCHALLENGE: wie viele ordentlich ausgeführte Liegestütze etc. könnt ihr am Stück? Schreibt es zu Beginn auf. Jeden zweiten Tag abends eure geschaffte Zahl ausführen + Einen mehr. → wenn wir uns wiedersehen solltet ihr euch als Ziel setzen, das Doppelte ausführen zu können, wie ihr heute geschafft hat.</p>	<p>Ausdehnen:5-10 min: Spagat, Arme, Beine, Rücken etc.</p>		
--	---	--	--	--

	<p>Wer schafft aus der gesamten Gruppe am Ende die meisten?:)</p> <p>Ausdehnen:5-10 min: Spagat, Arme, Beine, Rücken etc.</p>			
--	--	--	--	--

Kurze Informationen zum Trainingsplan:

Dieser Trainingsplan ist für 1-2mal Training in der Woche ausgelegt. Bei Bedarf, bzw. wer möchte oder Langeweile hat kann zusätzlich an einem weiteren Tag den Plan durchführen.

Zur Spalte Montag oder Dienstag und Samstag oder Sonntag: Dies sind kleine Ausdauereinheiten. Markiert in 2 unterschiedlichen Farben: blau und grün. Das bedeutet folgendes: Für ein bisschen Abwechslung kann das Blaue in Woche 1 und das Grüne in Woche 2 durchgeführt werden. Das heißt, dass sich alle 2 Wochen das Training wiederholt. Innerhalb dessen befinden sich kleine Challenges die **die** für den gesamten Zeitraum erstrecken.

Der Donnerstag ist ein **Trainingsfreier Tag (PAUSE)**, da sowohl einen Tag vorher als auch einen Tag nachher das judospezifische längere Training ist.

Ich wünsche euch viel Spaß dabei! Gerne können eure Trainingsfortschritte mir zugesandt werden. Wer Fragen oder anderes hat, kann sich gerne immer bei mir über Whats App melden. Wir hoffen darauf uns bald wieder zu sehen. Sobald es wieder möglich ist, werden wir wahrscheinlich wieder mit dem Training im Ziegelweiherpark starten.

Das Prüfungsprogramm einzusehen unter:

https://www.nwjb.de/fileadmin/qualifizierung/dokumente/Pruefung_16-11-2014.pdf