



<b>U18 maajoukkueleiri</b> Vko 43 24.10.- 27.10.2013  Valmennuskeskus Pajulahti		<b>Valmentajat:</b> Manne Isoranta Mis Otto Faven OFa Antti Faven AFA		<b>Urheilijat</b> U18	<b>Tavoite</b> Peruskuntoleiri Pohjan rakentaminen, unohtamatta lajiominaisuuksia Voimaharjoittelun keinot
<b>Tehorytmitys/ Aika</b>	<b>Torstai 24.10.</b>	<b>Perjantai 25.10.</b>	<b>Lauantai 26.10.</b>	<b>Sunnuntai 27.10.</b>	
<b>T1:</b> Palauttava <b>T2:</b> Kevyt Aerob.kehit. <b>T3:</b> Keskikova Vauhtikestävyys, a-a kynnys <b>T4:</b> Kova Maks.kestäv, hapenotto <b>T5:</b> Uuvuttava Anaerob. Kapasiteetti ja teho <b>T6:</b> Anaerob.teho (lyhyet jaksot, pitkät palautukset) täydentävinä  AP 07.30-09.00 LO 11.00-13.00 PÄ 17.00-19.00 IP 21.00-22.00	<b>18.00-20.30 JUDO</b> Nikula/MIs,Ofa, Afa, Optimaalinen alkuverr Uchikomi + heitot Judotesti Kagarikeiko + randori Loppujäähdyttely <b>T2-3</b>	<b>07.30-08.00 Uinti</b> Uimahalli/Ofa T1 <b>10.00-12.00 Voima</b> Nikula/MIs,Ofa, Afa, Voimaharjoittelu Levytangot, kahvakuula, kuntopallot, oma keho <b>T2</b>  <b>14.00 Luento + ulkoilu/MIs</b> Voimaharjoittelu  <b>16.00-18.00 JUDO</b> Nikula/MIs,Ofa, Afa, Alkuverryttely, voimateema Lajivoimaharjoitteita Tilannetaistelut + randori <b>T4</b>  <b>20.30 JUDO/Nikula</b> Tokui-wazan huolto T1	<b>07.00-09.00 Yhdistelmäharjoitus</b> Kestävyys/voima/laji Nikula+ulkona/MIs,Ofa, Afa, <b>T3</b> <b>11.00 - 12.00 Ylläpitävä nopeus</b> Juoksu + loikat Pallopeti T2 <b>14.00 Luento + ulkoilu/MIs</b> Vuosi 2014  <b>16.00 - 19.00 JUDO</b> Nikula/MIs,Ofa, Afa + vierailijat Voimistelu Tekniikka klinikat Randori T4  <b>20.30</b> Palaute päivästä + lihahuolto/MIs, Ofa T1	<b>07.30-08.00 Uinti</b> Uimahalli/Ofa T1 <b>10.00 - 12.00 JUDO</b> Nikula/MIs,Ofa, Afa, - TW tekniikka - TW tilannetaistelut -TW randori - palauttava jumppa <b>T 2-3</b>	

|  
|