


AIKAA PAAKILPAILUIHIN:
AIKUISET:

6 vko EM M / N Wien

4 vko SM - Loviisa

U 20:

1 vko SM U20

5 vko EJU EST

Edustusvalmennusleiri, aika,paikka:		Valmentajat:		Urheilijat		Leirin tavoite	
viikko 10. 2010 keskiviikko 10.3 - sunnuntai 14.3 Pajulahden liikuntakeskus		Mika Mukkula; Päävalmentaja Arto Raekorpi Phura Markus Pekkola / Sanna Laitinen SJL U20		Miehet, naiset, u20 nuoret		Testikilpailu / Kilpailuun valmistakausi Teknisten ja taktisten omin. Kehittäminen Ottelutuntuman ylläpito	
Tehorytmitys/ Aika	Keskiviikko 10.3	Torstai 11.3	Perjantai 12.3	Lauantai 13.3	Sunnuntai 14.3		
T1: Palauttava T2: Kevyt Aerob.kehit. T3: Keskikova Vauhtikestäv.,a-a kynnys T4: Kova Maks.kestäv, hapenotto T5: Uuvuttava Anaerob. Kapasiteetti ja teho T6: Anaerob.teho (lyhyet jaksot, pitkät palautukset) täydentävinä Ruokailut: Aamupala 07.00 - 08.00 Lounas 11.30-13.00 Päivällinen 16.30 - 19.00 Iltapala 21.00 - 22.00	HUOM: EI RUOKAILUA 15.00 - 20.00 14.00-15.30 Erikoisvoima / kontrastiharjoitus / Leiri info T6 MM, AR 18.00 - 20.00 T 3 - 4 - Lajinomainen nopeus / teho - TWR lyhyet/pitkät ottelujaksot + extrat T 3 MM 20.00-21.00 Päivällinen SAUNA Rantasauna	07.00 - 07.30 Judo Herättely Juoksu + kuntopalloheitot Nikula T 2 10.00 - 12.00 Judo Lajivoima / tekniikka / taktiikka NW / TW T 3 MM,AR 16.00 -18.00 Judo/MM TW Randori : intervallit / + extrat T 4 MM,AR 20.00 - 21.00 Peli tms + sauna(uimahalli) AR T1 SAUNA Uimahallin sauna	07.00 -07.30 Aamuuinti/voimistelu (omatoiminen) T1 13.00-14.00 Uinti 14.15-16.00 Luento - Mika Mukkula, Päävalm. Luokka 7-8 17.30 - 19.30 / MP - Paluttava lajiharjoitus - Taktiikka T 1 - 2 MP SAUNA Rantasauna	07.00-08.00 Aamulenkki / jalkaketteryys (Nikula) MP,MM 10.00 -12.00 JUDO - Otteluharjoitus - Ottelusäännöt - Tuomitut ottelut T 5 MM,AR,SL 16.00 - 18.00 JUDO - Randori - TW / NW - extrat T 3 MM,MP,AR,SL 20.00 Palauttava harj. + rentoutus harj. + otteluvideot Uinti 20-2130 SL,MM SAUNA Rantasauna	07.00-08.00 Herättely Juoksu + uckot (Tatami) MM, MP 10.30-12.00 JUDO - Taktiikka / heitot / randori - extrat T 2 - 3 MM,AR 12.00- Lounas ja kotiin..		