



S U O M E N J U D O L I I T T O

Maajoukkueleiri

Viikko 52
ke 27.12. - la 30.12.2017
Varala

Valmentajat

Markus Pekkola
Antti Renko
Otto Faven, Jaana Jokinen

Urheilijat

Aikuiset
U21
U18

Tehorytmitys/ Aika	ke 27.12.		to 28.12.		pe 29.12.		la 30.12.	
			Aamiainen 7:00-		Aamiainen 7:00-			Aamiainen 7:00-
			Auditorio 9:00-12:00		Auditorio 9:00-12:00			
								9.00 - 11.00 JUDO
	Vyökokeet, kampp.		9.00 - 10.30 JUDO		9.00 - 10.30 JUDO			Kaikki
	12:00-16:00		Aikuiset + u21		u18			nwr 10*2'/1'
								twr 12*4'/30"
			10.30 - 12.00 JUDO		10.30 - 12.00 JUDO			
			u18		Aikuiset + u21			
			Lounas -13:00		Lounas -13:00			Lounas -13:00
			15.00 - 17.00 JUDO		15.00 - 17.00 JUDO			
			Kaikki		Kaikki			
	nwr	10*2'/1'	twr		twr	20*4'/30"		
	Lounas	11.30-13.00	twr	12*4'/30"	GS	10*1'/1'		
	Päivällinen	16.30 - 19.00		(2:1 rytmitys)	3: ryhmä 2*4*2'+2'/2'/4'			
			Päivällinen -18:00		Päivällinen -18:00			
					18:00			
					Juhlailallinen			

Ruokailut:

Aamupala 07.00 - 08.00

Lounas 11.30-13.00

Päivällinen 16.30 - 19.00

Iltapala 21.00 - 22.00

Sauna	19:00-21:00	Sauna	19:00-21:00	Sauna	19:00-21:00		
Iltapala -22:00		Iltapala -22:00		Iltapala -22:00			