



# S U O M E N JUDOLIITTO

**Maajoukkueleiri**

vko 23

pe 8.6. - su 10.6.2018

Pajulahti

**Valmentajat**

Otto Faven, Sami Salonen, Teija Meling

**Urheilijat**

U18

Tehorytmitys/ Aika	pe 8.6.	la 9.6.	su 10.6.
	<b><u>11.00 - 12.30 JUDO</u></b> Nopeus, tilannetaistelut	<b>Aamuherättely 7.00</b> <b>Aamiainen 7.15-</b>  <b><u>9.00 - 10.45 JUDO</u></b> Ottelunomaiset randorit  <b><u>10.45-12.45 JUDO</u></b> tekniikkakoulutus  <b>Lounas 11.00-13.30</b>  <b><u>14.00 - 16.00 LUENTO</u></b> U18 - Olympiakabinetti  <b><u>16.00 - 18.00 JUDO</u></b> tekniikkakoulutus  <b><u>17.00 - 19.00 JUDO</u></b> Pystystä mattoon siirtymiset ja taistelutilanteet	<b>Aamuherättely 7.45</b> <b>Aamiainen 8.00-</b>  <b><u>8.30 - 10.30 JUDO</u></b> tekniikkakoulutus  <b><u>10.30 - 12.30 JUDO</u></b> Tekniikka, randori  <b>Lounas 11.00-13.30</b>  <b><u>12.30 - 14.00 JUDO</u></b> tekniikkakoulutus  <b><u>14.00 - 15.30 JUDO</u></b> Tekniikka, randori  Kotimatalle.
Pajulahden ruokailut: Aamupala 07.15 - 9.30 Lounas 11.00 - 13.30 Päivällinen 16.30 - 19.00 (pe 20.00 asti)	<b>Päivällinen -20:00</b>  <b><u>20.00 - 21.00 lihashuolto</u></b> Ulkona / kokoontuminen Nikulan edessä <b>Kuntosalin sauna 21 - 22</b>  <b>Illtapala (U18) - 22.00</b>	<b>Lounas 12.30-13.30</b>  <b><u>14.00 - 16.00 JUDO</u></b> Ottelunomaiset randorit  <b><u>16.00 - 18.00 JUDO</u></b> tekniikkakoulutus  <b>Päivällinen -19:00</b>  <b><u>19.00 - 20.30 lihashuolto</u></b> Ulkona / kokoontuminen Nikulan edessä <b>Uimahalli ja sauna - 21.30</b>  <b>Illtapala 21.00 - 22.00</b> (kaikki)	