

Maajoukkueleiri Viikko 34 / Pajulahti U18 / to 23.8. - su 26.8.2018 aik & U21 / pe 24.8. - su 26.8.2018	Valmentajat Markus Pekkola Antti Renko + U21 oto Otto Faven + U18 oto(t)		Urheilijat Aikuiset U21 U18	
Tehorytmitys/ Aika	to 23.8.	pe 24.8.	la 25.8.	su 26.8.
Aikuiset & U21: Kilpailukausi aik MM 4 vkoa U21 EM 3 vkoa U18: testit peruskuntokausi Pajulahden ruokailut: Aamupala 07.15 - 9.30 Lounas 11.00 - 13.30 Päivällinen 16.30 - 19.00 (pe 20.00 asti)	16.30 - 19.00 JUDO kokoontuminen Nikula leirin sisältö ja tavoitteet randori Päivällinen -19:30 20.30 - 21.30 lihashuolto U18 Iltapala U18 - 22.00	Aamuherättely 7.00 Aamiainen 7.15 - 9.00 - 11.30 JUDO U18 11.30 - 13.00 JUDO U21 & aik Lounas 11.00-13.30 14.00 - 15.30 LUENTO U18 / auditorio Testit ja niiden merkitys 14.30 - 16.30 LUENTO U21 / luokka 15.30 - 17.15 JUDO U18 17.15 - 19.15 JUDO aik, U21 Päivällinen -20:00 19.30 - 20.30 JUDO U18 / huoltava tekn. Rantasauna 18.00 - 21.30 Iltapala 21.00 (U18)	Aamuherättely 6.45 Aamiainen 7.15 - 9.00 - 11.00 JUDO kaikki 11.00 - 12.30 JUDO U15-alueharjoitukset Lounas 11.00-13.30 13.45 - 15.15 JUDO U15-alueharjoitukset 13.00 - 14.30 LUENTO kaikki 15.15 - 16.45 JUDO aik, U21 16.45 - 18.15 JUDO U18 Päivällinen 16.30 - 19:00 19.00 - 20.00 lihashuolto kaikki Rantasauna 18.00 - 21.30 Iltapala 21.00 - 22.00 kaikki	Aamuherättely 7.00 Aamiainen 7.30 - 10.00 - 12.00 JUDO kaikki Lounas 11.00-13.30 14.00 - 15.30 JUDO kaikki Kotimatalle.