



S U O M E N JUDOLIITTO

Maajoukkueleiri		Valmentajat	Kouluttajat mukana treeneissä	Urheilijat
vko 23 pe 9.11. - su 11.11.2018		Otto Faven (OF)	Manne Isoranta (MI)	U18
Pajulahti		Teija Meling (TM)	Valtteri Jokinen (VJ)	
		Sami Salonen (SS)	Satu Lehtikoinen (SL)	
			Sampo Mälikä (SM)	
Tehorytmitys/ Aika	pe 9.11.	la 10.11.	su 11.11.	
Osin yhdessä Judoliiton Voiman Polku koulutuksen kanssa.	<u>11.00 - 12.30 JUDO</u> NW tilannetst 5x2+5x30s/30 TW randori 10x3 (OF) Lounas 12.30-13:30	Aamuherättely 6.45 Aamiainen 7.15- <u>8.30 - 10.00 JUDO</u> Kagarikeiko/Randori (OF/TM) <u>10.00-11.30 JUDO</u> U15 alueharjoitukset	Aamuherättely 7-8 Huoltava voimaharjoittelu (SM,MI) Aamiainen 8.00- <u>9.00 - 11.00 JUDO</u> lajivoima ja randori TW 10x2 (MI,VJ,OF,SM) Lounas 11.00-13.30	
	<u>14.00 - 16.00 LUENTO</u> Olympiakabinetti (OF) Harjoittelun seuranta <u>Elogger</u> <u>U18 Valmennussuunnit</u> <u>16.30 - 18.30 JUDO</u> randori (OF/TM) TW NW-jatk 8x4 2-ryhmässä Päivällinen -20:00 <u>20.00 - 21.00 lihashuolto</u> Nikula (TM)	<u>10.30 - 11.30 LUENTO</u> Johdanto voimaharjoittel. auditorio (SM) Lounas 11.00-13.30 <u>13.30-15.00 JUDO</u> U15 alueharjoitukset <u>15.00 - 17.30 VOIMA</u> U18 koulutuksen mukana demoharjoitukset (MI,SM,VJ,OF,SS) Päivällinen -19:00 <u>19.00 - 20.30 lihashuolto</u> huoltavat harjoitteet (SL) Sauna 20.00-21.00	<u>14.00 - 15.30 JUDO</u> randori TW NW-jatk 2-ryhm. 15min NW Ippon- change (SS,OF) <u>Kotimatalle</u>	
Pajulahden ruokailut: Aamupala 07.15 - 9.30 Lounas 11.00 - 13.30 Päivällinen 16.30 - 19.00 (pe 20.00 asti)	Illtapala 21.00	Illtapala 21.00 - 22.00		