



# S U O M E N JUDOLIITTO

Maajoukkueleiri		Valmentajat	Urheilijat
vko 23 pe 9.11. - su 11.11.2018 Pajulahti		Otto Faven ja OTO-valmentaja(t)	U18
Tehorytmitys/ Aika	pe 9.11.	la 10.11.	su 11.11.
Osin yhdessä Judoliiton Voiman Polku koulutuksen kanssa.	<b><u>11.00 - 12.30 JUDO</u></b> randori	<b>Aamuherättely 6.45</b> <b>Aamiainen 7.15-</b>  <b><u>8.30 - 10.00 JUDO</u></b> U18 randori  <b><u>10.00-11.30 JUDO</u></b> U15 alueharjoitukset  <b><u>10.30 - 11.30 LUENTO</u></b> koulutuksen mukana auditorio  <b>Lounas 11.00-13.30</b>  <b><u>13.30-15.00 JUDO</u></b> U15 alueharjoitukset  <b><u>15.00 - 18.00 VOIMA</u></b> U18 koulutuksen mukana demoharjoitukset	<b>Aamuherättely 7-8</b> Huoltava voimaharjoittelu <b>Aamiainen 8.00-</b>  <b><u>9.00 - 11.00 JUDO</u></b> lajivoima ja randori  <b>Lounas 11.00-13.30</b>  <b><u>14.00 - 15.30 JUDO</u></b> randori  Kotimatalle.
	Pajulahden ruokailut: Aamupala 07.15 - 9.30 Lounas 11.00 - 13.30 Päivällinen 16.30 - 19.00 (pe 20.00 asti)	<b><u>14.00 - 16.00 LUENTO</u></b> Olympiakabinetti  <b><u>16.30 - 18.30 JUDO</u></b> randori  <b>Päivällinen -20:00</b>  <b><u>20.00 - 21.00 lihashuolto</u></b> Nikula  <b>Illtapala 21.00</b>	<b>Lounas 11.00-13.30</b>  <b><u>13.30-15.00 JUDO</u></b> U15 alueharjoitukset  <b><u>15.00 - 18.00 VOIMA</u></b> U18 koulutuksen mukana demoharjoitukset  <b>Päivällinen -19:00</b>  <b><u>19.30 - 20.30 JUDO</u></b> palauttava tekn, lihashuolto  <b>Sauna 20.00-21.00</b>  <b>Illtapala 21.00 - 22.00</b>