

# JUDON YLÄKOULULEIRI 8. – 9.LK / VARALAN URHEILUOPISTO 9. – 12.3.2020

KLO	MAANANTAI 9.3	TIISTAI 10.3	KESKIVIikko 11.3	TORSTAI 12.3
07:30		Aamuherättely ja aamupala	Aamuherättely ja aamupala	Aamuherättely ja aamupala
08:15 – 09:45		ELÄMÄNTAIDOT / VARALASALI Jami Siira / Voima-Nopeus-Keskivartalo	ELÄMÄNTAIDOT / VARALASALI Psyykinen valmennus / Otto F	JUDO / RYHMÄ 1 / KAMPPAILUSALI Uchi-Mata, randori / Otto F
09:45 – 11:15	JUDO / KAIKKI / KAMPPAILUSALI NW Tekniikka / Otto F	OMINAISUUSHARJOITUS / HALLI 1 Jami Siira / Voima-Nopeus-Keskivartalo	JUDO / KAIKKI / KAMPPAILUSALI Randori / Otto F	JUDO / RYHMÄ 2 / KAMPPAILUSALI Uchi-mata, randori / Otto F
11:15	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS
12:00 – 13:30	OPISKELU / TEHTÄVÄT / VARALASALI	OPISKELU / TEHTÄVÄT / VARALASALI	OPISKELU / TEHTÄVÄT / VARALASALI	OPISKELU / TEHTÄVÄT / VARALASALI (Varattu tavaroiden säil varten 17 asti)
13:30	VÄLIPALA	VÄLIPALA	VÄLIPALA	VÄLIPALA
14:15 – 15:45	OMINAISUUSHARJOITUS / HALLI 1 Tiia Hautala, Nopeus	JUDO / RYHMÄ 1 / KAMPPAILUSALI 13:45 Tai-Otoshi – Uchi-Mata,	OMINAISUUSHARJOITUS / HALLI 1 Aila Sainio, Kehonhallinta	OMINAISUUSHARJOITUS 13:45 / HALLI 1 Nostotekniikka 75min / Jenni Puputti
15:45 – 17:15		JUDO / RYHMÄ 2 / KAMPPAILUSALI 15:15-17 Tai-Otoshi – Uchi-Mata		
17:00	PÄIVÄLLINEN 16:30	PÄIVÄLLINEN 16:30	PÄIVÄLLINEN 16:30	PÄIVÄLLINEN 16:30
18:00 – 19:30	PALAUTTAVA Uinti ja sauna 2 ryhmässä, Otto F	PALAUTTAVA Ulkoilu ja venyttely, Otto F	PALAUTTAVA Ulkoilu ja venyttely, Otto F	
20:00 – 20:30	ILTAPALA HILJAISUUS 21:30	ILTAPALA HILJAISUUS 21:30	ILTAPALA HILJAISUUS 21:30	