

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <b>Maajoukkueleiri</b><br>Vko 46<br>Pe 13.11 - 15.11<br><br>Pajulahti  | <b>Valmentajat</b><br>Otto Faven + otot  | <b>Urheilijat</b><br>U18  |   |
| <b>Tehorytmitys/ Aika</b>  | <b>Fri 13.11</b>   | <b>Sat 14.11</b>  | <b>Sun 15.11</b>  |
| Pajulahden ruokailut:<br>Aamupala 07.15 - 9.30<br>Lounas 11.00 - 13.30<br>Päivällinen 16.30 - 19.00<br>(pe 20.00 asti) | <p style="color: red;"><b>Huom. leirin harjoitukset pallosalissa.</b></p> <p><b>14:00-15:30 JUDO R1</b><br/> <b>15:30-17:00 JUDO R2</b><br/> Kagarikeiko+NW Siirt+Randori</p> Päivällinen R1 15:30-16:30<br>Päivällinen R2 17:00-18:00 <p><b>18:00-18:45 LUENTO R1</b><br/> <b>18:45-19:30 LUENTO R2</b><br/> Auditorio / Ravinto</p> <p><b>JUDO 19:00-20:00 R1</b><br/> <b>JUDO 20:00-21:00 R2</b><br/> Jujigatame+Tilannetst+Pal.tekn.+Ven.</p> Iltapala R1 20:00-20:45<br>Iltapala R2 21:00-21:45 | <b>7:30 Aamuherättely</b><br><b>R1 / Litm + Pururata (juoksu)</b><br>Aamup R1 etuosa R2 perällä<br><b>9:30 - 11:00 JUDO</b><br>Yläkouluharjoitus<br><br><b>11:00-12:30 JUDO R1</b><br><b>12:30-14:00 JUDO R2</b><br>Randori (määrä+ryhmät)<br><br>Lounas R1 12:30-13:30<br>Lounas R2 14:00-14:30<br><br><b>12:00-13:30 Työpaja</b><br>valmentajat /lka Haavisto<br><br><b>14:00 - 15:30 JUDO</b><br>Yläkouluharjoitus<br><br><b>15:30-17:00 JUDO R1</b><br><b>17:00-18:30 JUDO R2</b><br>Randori pyramidi / määrä<br><br>Päivällinen R1 16:30-17:15<br>Päivällinen R2 18:00-18:45<br><b>19:00-19:45 HUOLTAVA R1</b><br><b>19:45-20:30 HUOLTAVA R2</b><br>Peli+Koord+Lihashuolto<br><br>Iltapala R1 19:45-20:30<br>Iltapala R2 20:30-21:15 | <b>6:45-8:00 JUDO R1</b><br><b>7:45-9:00 JUDO R2</b><br>Tilannekamppailut (alku ulkona 15')<br><br>Aamupala R1 8:00-8:45<br>Aamupala R2 9:00-9:45<br><br><b>9:30-11:00 JUDO R1</b><br><b>11:00-12:30 JUDO R2</b><br>TW Randori<br>NW Ippon-change<br><br>Lounas R1 11:00-12:00<br>Lounas R2 12:30-13:30 |