U18 Maajoukkue 2019 - Arvot: "Tahdonvoima, täsmällisyys, suhtautuminen muihin ihmisiin"

VKO	Tammikuu			Helmikuu				Maaliskuu				Huhtikuu					Toukokuu				Kesäkuu					Heinäkuu				Elokuu				Syyskuu				Lokakuu					Marraskuu				Joulukuu					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1-MAAJOUKKUE				Samurai-Cup		SM		Maajoukkueleiri	EJU TUR	TC TUR / Baltic-Sea Championships ja leiri		Leiri ISR?	Leiri Isr?			Maajoukkueleiri	EJU BER	TC BER / EJU ROU	TC ROU	PM			EM-Valmistava leiri			EM		Summer Judo Rocks (EYOF-valmistava)	EYOF	EYOF	MM?		Maajoukkueleiri		Samurai-Cup		SWOP	Varsova Open	TC Varsova	Samurai-Cup		FJO ja tehostamispv		Maajoukkueleiri	Kaimu Keerak			Lahti-Shiai ja tehostamispv			Maajoukkueleiri	
KUORM	1	2	3	1	3	2	1	3	2	2	1	3	3	1	3	2	1	2	3	2	3	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	2	2	1	3	
Kust.arv.				50		200		180	850	100						180	750	850		200								200						180				220	600		200			150		180	200			80			200	5570
2-MAAJOUKKUE				Samurai-Cup		SM	Matsumae-Cup	TC Tanska / Maajoukkueleiri	Baltic-Sea Championships ja leiri		(Bremen / Thüringen Pokal, omatoimim)				Maajoukkueleiri	HML-Shiai ja tehostamispäivä			PM		EM-Valmistava leiri (kutsutut)			Yanagi Judocamp		Summer Judo Rocks			Helsinki Judocamp			Maajoukkueleiri		Samurai-Cup		SWOP	Varsova Open	TC Varsova	Samurai-Cup		FJO ja tehostamispv		Maajoukkueleiri	Kaimu Keerak			Lahti-Shiai ja tehostamispv			Maajoukkueleiri	
KUORM	1	2	3	2	2	1	1	3	2	1	2	3	2	3	1	3	1	3	2	1	1	2	2	3	1	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	3	1	1	3	2	3	1	2	3	2	3	1	3	
Kust.arv.				50		200	500	180		100						180	100			200						200		200			200			180				220	600		160			150		180	200			80			200	4080
VALMENNUSRYHMÄ				Samurai-Cup		SM		Maajoukkueleiri	Baltic-Sea Championships						Maajoukkueleiri	HML-Shiai ja tehostamispäivä			PM						Yanagi Judocamp		Summer Judo Rocks			Helsinki Judocamp			Maajoukkueleiri		Samurai-Cup		SWOP			Samurai-Cup		FJO ja tehostamispv		Maajoukkueleiri	Kaimu Keerak			Lahti-Shiai ja tehostamispv			Maajoukkueleiri	
KUORM	1	2	3	1	2	1	2	3	1	1	3	2	3	2	1	3	1	3	2	1	1	2	3	1	2	3	1	3	1	2	3	1	2	3	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	2	3	1	3	
Kust.arv.				50		200		180		100						180	100			200						200		200			200			180				220			160			150		180	200			80			200	2980

Peruskuntokausi 1 | Peruskuntokausi 2 | Kilpailuun valmistava kausi | Kilpailukausi | Siirtymäkausi

1 1-Maajoukkuetta tarvittaessa päivitetään Matsumae-Cupin ja Baltic-Sea Championshipsin jälkeen.

2 Bremen International Masters ja Thüringen Pokal Bad Blankenburgissa viikolla 12 ovat ohjelmassa omatoimimatkana mikäli sopii henkilökohtaiseen suunnitelmaan ja kilpailut toimivat näyttönä paitsi 1-maajoukkueeseen myös arvokilpailuihin.

3 Näyttökilpailuja 2020 1-maajoukkueeseen ovat Matsumae-Cup, Baltic Sea Championships, PM, SWOP, Varsova Open, FJO ja Kaimu Keerak.

4 Syksyn kisablokissa, jossa on SWOP, Varsova Open ja Samurai-Cup voi valita myös kolmesta kilpailusta kaksi oman suunnitelman mukaan. Muuten Samurai-Cupit kuuluvat maajoukkueurheilijoiden pakolliseen ohjelmaan kuten maajoukkueleiritkin.

5 HML-Shiai ja sen yhteydessä oleva tehostamisleiri kuuluu uutena tehostamispäivänä ohjelmaan.

6 Vuosisuunnitelmat ovat eri maajoukkueryhmissä oleville ehdotuksia henkilökohtaisen valmentajan hyödynnettäväksi eikä niiden tarkoitus ole syrjäyttää omia suunnitelmia, poikkeuksena 1-maajoukkueelle European Cupit ja kaikille kuuluvat maajoukkueleirit, Samurai-Cupit ja kilpailujen yhteydessä järjestettävät tehostamispäivät.

7 Kustannusarvio on suuntaa antava noin arvio ja todellinen toteuma voi vaihdella mm. omien matkakulujen, lentolippujen ja tapahtumien hintojen mukaan.