

Alle 18-vuotiaiden maajoukkueleiri 24. - 27.8.2017
Pajulahti

Valmentajat:
Otto Favén, Jaana Sundberg, Nina Luukkainen

	To 24.8	Pe 25.8	La 26.8	Su 27.8
		7:00 Aamuherättely 7:30 Aamupala <u>9:00 - 10:00 Cooper</u> Jari Litmanen kenttä <u>10:00 - 12:00 Judo / testit</u> Sisupunnerrus / Randori 12:00 Lounas <u>14:00 - 15:00 Luento</u> Auditorio <u>15:30-17:30 Judo / testit</u> 3min vatsa / Tekniikka+Randori 17:30 Päivällinen <u>19:30-20:30 Judo / palauttava</u> Tekniikka / venyttely 20:30 Iltapala	7:00 Aamuherättely 7:30 Aamupala <u>9:30-11:30 Judo</u> Newaza/Tachiwaza randori 11:30 Lounas <u>14:30 - 15:30 Luento</u> Auditorio <u>16:00-17:30 Judo</u> Tekniikka+Randori 17:30 Päivällinen <u>19:30-20:30 Lihashuolto</u> Nikula 20:30 Iltapala	7:00 Aamuherättely 7:30 Aamupala <u>9:00 Maastajuoksu</u> Jari Litmanen kenttä <u>10:00-11:30 Judo</u> Tekniikka+Randori 12:00 Lounas
	<u>17:00-19:30 Judo / testit</u> Vauhditon pituus Judogiriipunta+leuanveto Judo: Tekniikka+Randori Leirin ohjelman läpikäynti 19:30 Päivällinen			