

# JUDON YLÄKOULULEIRI 7. – 9.LK / VARALAN URHEILUOPISTO 23.10 – 26.10.2017



KLO	MAANANTAI 23.10.2017	TIISTAI 24.10.2017	KESKIVIIKKO 25.10.2017	TORSTAI 26.10.2017
07:00		Aamuherrätely ja aamupala	Aamuherrätely ja aamupala	Aamuherrätely ja aamupala
08:00 – 09:30	<b>ELÄMÄNTAIDOT:</b> Leirin aloitus, Ravinto	<b>ELÄMÄNTAIDOT:</b> Ravinnon ja levon merkitys	<b>ELÄMÄNTAIDOT:</b> Psyykkiset taidot	<b>ELÄMÄNTAIDOT:</b> Huoltava ja palauttava harjoittelu
09:45 – 11:15	<b>JUDO:</b> Tekniikka TW	<b>VOIMA:</b> Painonnostotekniikka	<b>JUDO:</b> Tekniikka NW	<b>JUDO:</b> Tekniikka TW+NW
11:30	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
12:00 – 14:00	Opiskelu	Opiskelu	Opiskelu	Opiskelu
14:00	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
14:45 – 16:00	<b>LIIKKUMISTAIDOT:</b> Loikat ja juoksutekniikka	<b>JUDO:</b> Tekniikka TW	<b>VOIMA- JA LIIKKUVUUS</b> Kehonpaino-/hallintaharjoittelu/keskivartalo	<b>KESTÄVYYSHARJOITTELU:</b> Peruskestävyys ja venyttely
17:00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
18:00 – 19:30	<b>HUOLTAVA:</b> Ohjattu lihahuolto	<b>HUOLTAVA:</b> Sauna ja uima-allas	<b>HUOLTAVA:</b> Lajitekniikka ja venyttely	<b>VANHEMPAINILTA</b> Leirin päätös
20:00 – 20:30	Iltapala / HILJAISSUUS 21:30	Iltapala / HILJAISSUUS 21:30	Iltapala / HILJAISSUUS 21:30	