

JUDON YLÄKOULULEIRI 8. – 9.LK / VARALAN URHEILUOPISTO 13.12 – 17.12.2020



KLO	SUNNUNTAI 13.12	MAANANTAI 14.12	TIISTAI 15.12	KESKIVIIKKO 16.12	TORSTAI 17.12
07:30		Aamuherättely ja aamupala	Aamuherättely ja aamupala	Aamuherättely ja aamupala	Aamupala
08:30 – 09:45		ELÄMÄNTAIDOT / VARALASALI	ELÄMÄNTAIDOT / VARALASALI	ELÄMÄNTAIDOT / VARALASALI	JUDO / KAIKKI / KAMPPAILUSALI 8:30 – 10:00 / NW Tekniikka + Randori
09:45 – 11:15		NOPEUS	NOSTOTEKNIikka	KUNTOPIIRI	
11:15		LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS JA KOTIINLÄHTÖ
12:00 – 13:30		OPISKELU / TEHTÄVÄT	OPISKELU / TEHTÄVÄT	OPISKELU / TEHTÄVÄT	
13:30		VÄLIPALA	VÄLIPALA	VÄLIPALA	
14:15 – 15:45	SAAPUMINEN JA MAJOITTUMINEN	JUDO / RYHMÄ 1 / KAMPPAILUSALI Tekniikka + TW Randori	JUDO / KAIKKI / KAMPPAILUSALI NW Tekniikka + Randori	JUDO / RYHMÄ 2 / KAMPPAILUSALI Tekniikka + TW Randori	
15:45 – 17:15		JUDO / RYHMÄ 2 / KAMPPAILUSALI Tekniikka + TW Randori		JUDO / RYHMÄ 1 / KAMPPAILUSALI Tekniikka + TW Randori	
17:00	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	
18:00 – 19:30	JUDO / KAIKKI / KAMPPAILUSALI Tekniikka + TW Randori	PALAUUTTAVA	PALAUUTTAVA	PALAUUTTAVA	
20:00 – 20:30	ILTAPALA HILJAISSUUS 21:30	ILTAPALA HILJAISSUUS 21:30	ILTAPALA HILJAISSUUS 21:30	ILTAPALA HILJAISSUUS 21:30	