


National training camp Pajulahti 27. - 30.12

Coaching Seminar 28-29.12

U15 Wintercamp 27-30.12

sen 28-29.12.

u18+u21 27.12-30.12

Coaches on camp

Federation coaches

OTO-coaches

Peter Scharinger (Denmark)

Seminar

Petteri Pohja

Peter Scharinger

Other experts

Other

Mon 27.12		Tue 28.12			Wed 29.12			Thu 30.12	
Nat TC	U15 Wintercamp	Nat TC	U15 Wintercamp	Coaching seminar	Nat TC	U15 Wintercamp	Coaching seminar	Nat TC	U15 Wintercamp
			MORNING TRAINING		MORNING TRAINING			MORNING TRAINING	
		MORNING TRAINING	BREAKFAST 7:30		BREAKFAST 7:30	MORNING TRAINING		BREAKFAST 7:30	MORNING TRAINING
		BREAKFAST 8:00	JUDO 8:30-10:00 / Liikuntahalli		JUDO 8:30-10:15 / Liikuntahalli Peter Scharinger	BREAKFAST 8:00	JUDO/DEMO / Liikuntahalli Peter Scharinger	JUDO 8:30-10:15 / Liikuntahalli	BREAKFAST 8:00
		JUDO 10:00-11:45 / Liikuntahalli	COOL-DOWN IN HALL Liikuntahalli / parketti		LUNCH 11:00-12:00	JUDO 10:15-12:00 / Liikuntahalli	LECTURE / Auditorio Peter Scharinger	LUNCH 11:00-12:00	JUDO 10:15-12:00 / Liikuntahalli
		JUDO 12:30-14:30 / Liikuntahalli	LUNCH 11:00-12:00	LECTURE 12:00-15:30 / Luokka		LUNCH 12:00-13:00	LUNCH 12:00-13:00		JUDO 10:15-12:00 / Liikuntahalli
			LUNCH 12:00-13:30		TRAINING 14:00-16:00 Crossfit area U21+SEN U18: Liikuntahalli parketti	JUDO 14:00-16:00 / Liikuntahalli			LUNCH 12:00-13:00
JUDO 14:30-16:30 / Liikuntahalli		LECTURE 13:30-14:30 U18 Auditorio / Sen Classroom	JUDO 13:00-15:00 / Liikuntahalli		DINNER 16:30-17:30			Huoneiden luovutus klo 12 mennessä siivottuna	
	DINNER 15:30-16:30	JUDO 15:00-17:00 / Liikuntahalli Peter Scharinger	DINNER 16:30-17:00	DINNER 16:30-18:00	DINNER 16:30-17:30	DINNER 16:00-17:00			
DINNER 16:30-17:15	JUDO 17:00-18:30 / Liikuntahalli	DINNER 18:00-20:30 Christmas dinner	LECTURE 17:00-18:45 Auditorio	JUDO/DEMO 18:00-19:30 / Liikuntahalli	LECTURE 17:00-18:45 Auditorio / SUEK				
LECTURE U18 17:30-18:15 Auditorio		JUDO 18:00-19:30 / Liikuntahalli	JUDO 18:00-19:30 / Liikuntahalli		JUDO 18:00-20:00 / Liikuntahalli	TRAINING 18:00-20:00 Liikuntahalli Parketti			
JUDO 18:30-20:00 / Liikuntahalli				LECTURE 20:00-21:00 / Luokka					
SUPPER 20:30 SAUNA 21:00	SUPPER 20:30 SAUNA 21:00	SAUNA 21:00	SUPPER 20:00 SAUNA 20:30	SAUNA 21:00-24:00 Takkahuone / Valmentajapaneeli	SUPPER 20:30 SAUNA 21:00	SUPPER 20:00 SAUNA 20:30			