

HARJOITUSOHJELMA VKO 35

Vko 35	Ma 29.8	Ti 30.8	Ke 31.8	To 1.9	Pe 2.9	La 3.9	Su 4.9
Aamu	JUOKSU 30MIN VENYTTELY 30MIN	VOIMAHARJOITUS Maksimivoima/ kontrasti (kuntopallo, aidat, heitot)	JUDO Tekniikka, kagari-keiko	FYSIIKKA Liikkuvuus, anaerobinen kunto- piiri, tekniikka	NOPEUS/KETTERYYS Kamppailuareena	JUDO Tehostamispäivä, Jaana Sundberg	JUOKSU 30MIN VENYTTELY 30MIN
Paikka/aika	Omatoiminen 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00-9:30	Pajulahti 10:00-11:30	Lahti 8:00-9:30	Lahti 10:00-12:00	Omatoiminen
Ilta		JUDO Kombinaatiot, hyökkäyssarjat mattoon jatkaen, tehtävärandorit (taktiikka).		JUDO Tekniikka, randori mattoon jatkaen.		JUDO Tehostamispäivä, Jaana Sundberg	JUDO Palauttava tekniikka (Seppo Aaltonen)
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 17:30-19:00	Lepo	Lahti 17:30-19:00	Lepo	Lahti 14:00-15:30	Lahti 18:00-19:30

Maanantaina palauttava/lepopäivä viikonlopun leirin jälkeen. Tiistaina intensiivinen iltaharjoitus, kovatehoisia intensiivisiä ottelunomaisia randoreja joissa johtoaseman säilyttämistä/takaa-ajo. Torstai-iltana määrällisesti paljon randoria golden scorella. Lauantaina viikon kovin päivä, kaksi judoharjoitusta kamppailu-areenalla. Lauantain tehostamispäiviin kaikki paikalle - myös pääkaupunkiseudun porukkaa kutsutaan.

European Open Tallinna

Vko 36	Ma 5.9	Ti 6.9	Ke 7.9	To 8.9	Pe 9.9	La 10.9	Su 11.9
Aamu	JUDO Askeltikkaat, nopeus-ketteryys, räjähtävät heitot.	VOIMAHARJOITUS Maksimivoima/ kontrasti.	JUDO Ketteryys-koordinaa- tio, tekniikka.	FYSIIKKA Liikkuvuus, anaerobinen kunto- piiri, tekniikka.	VOIMA Kamppailuareenal- la	SAMURAI-CUP	JUOKSU 30MIN VENYTTELY 30MIN
Paikka/aika	Lahti 8:00-9:30	Pajulahti 10:00-11:30	Lahti 8:00-9:30	Pajulahti 10:00-11:30	Lahti 8:00-9:30	Kirkkonummi	Omatoiminen
Ilta	JUDO Lajinopeus, tekniikat kombinoi- den mattoon jatkolla, kagarikeiko hyök- käyssarjat.	JUDO Tuomitut randorit intervalleina ryhmis- sä pitkällä palau- tuksella.		JUDO Randori mattoon jatkaen.		SAMURAI-CUP	JUDO Tekniikka (Seppo Aaltonen)
Paikka/aika	Pajulahti 17:30-19:00	Pajulahti 17:30-19:00	Lepo	Lahti 17:30-19:00	Lepo	Kirkkonummi	Lahti 18:00-19:30

Viikonloppuna Kirkkonummen Samurai-Cup ja Eestin European Open. Maanantai nopeuspainotteinen päivä, illalla harjoitellaan tehokkaita

hyökkäyssarjoja pystystä mattoon ja toteutetaan niitä käytännössä kagarikeikona. Tiistai-iltana ryhmissä päätettyjä randoreita joissa ryhmän kolmas toimii tuomarina.

Torstaina ohjelmassa jälleen määrällisesti paljon randoria mattoon jatkaen.

U21/M/N Leiri Varala

Vko 37	Ma 12.9	Ti 13.9	Ke 14.9	To 15.9	Pe 16.9	La 17.9	Su 18.9
Aamu	JUDO Askeltikkaat, nopeus-ketteryys, räjähtävät heitot.	VOIMAHARJOITUS Maksimivoima/ kontrasti.	JUDO Ketteryys-koordinaa- tio, keskivartalo, kagarikeiko	FYSIIKKA Liikkuvuus, anaerobinen kunto- piiri, tekniikka.	VOIMA Kamppailuareenal- la		
Paikka/aika	Lahti 8:00-9:30	Pajulahti 10:00-11:30	Lahti 8:00-9:30	Pajulahti 10:00-11:30	Lahti 8:00-9:30	Lepo	Lepo
Ilta	JUDO Lajinopeus, tekniikat kombinoi- den mattoon jatkolla, kagarikeiko hyök- käyssarjat.	JUDO Nw/tw randori pyramidina	JUDO Tekniikka	JUDO Tekniikka, pystyrandori mattoon- jatkaen.	JUDO Tekniikka, randori (Seppo Aaltonen)		JUDO Tekniikka, randori (Seppo Aaltonen)
Paikka/aika	Pajulahti 17:30-19:00	Pajulahti 17:30-19:00	Pajulahti 18:00-19:00	Lahti 17:30-19:00	Lahti 18:00-19:30	Lepo	Lahti 18:00-19:30

Viikonloppuna aikuisten ja alle 21-vuotiaiden leiri Varalassa. Eestin kisoissa olleet maanantaiaamu lepoa tarvittaessa. Maanantai muuten nopeuspainotteinen. Tiistai-iltana randoria pyramidina sekoittaen pysty- ja matto-osioita. Torstai-iltana jälleen määrällisesti paljon randoria mutta teknisempänä.

	Lukio koeviikko alk.			GP ZAGREB	N-SWOP		
Vko 38	Ma 19.9	Ti 20.9	Ke 21.9	To 22.9	Pe 23.9	La 24.9	Su 25.9
Aamu	JUDO Askeltikkaat, nopeus-ketteryys, räjähtävät heitot.	VOIMA Kontrastina heitot	JUDO Ketteryys-koordinaatio, omat heitot otetaistelun ja kombinaatioiden kautta mattoon jatkaen.	JUDO Tekniikka	Lähtö SWOP 8:45 / Turku		
Paikka/aika	Lahti 8:00-9:30	Pajulahti 10:00-11:30	Lahti 8:00-9:30	Pajulahti 10:00-11:30			
Ilta	JUDO Lajinopeus, tekniikat kombinoi- den mattoon jatkolla, kagarikeiko hyök- käyssarjat.	JUDO Tuomitut randorit intervalleina ryhmis- sä pitkällä palau- tuksella.		JUDO Ottelun aloitukset, räjähtävät heitot.	Punnitus SWOP 18-20		Paluu SWOP 19:50 / Turku
Paikka/aika	Pajulahti 17:30-19:00	Pajulahti 17:30-19:00	Lepo	Lahti 17:30-19:00			

Viikonloppuna ohjelmassa GP Zagrebissa ja N-SWOP. Harjoituksissa määrää vähemmän mutta 100% intensiteetillä. Viikonlopun leirin jälkeen tarpeen vaatiessa palauttava päivä maanantai-aamuna. Lukion koeviikko alkaa ja jatkuu ensi viikolle, osalla se voi vaikuttaa aamuharjoituksiin. Alkuviikko on keskiraskas, viikonlopun kilpailut lisäävät kuormitusta.

Lukio koeviikko

European Cup Tampere

Vko 39	Ma 26.9	Ti 27.9	Ke 28.9	To 29.9	Pe 30.9	La 1.10	Su 2.10
Aamu	JUOKSU 30MIN VENYTTELY 30MIN		JUDO Askeltikkaat, nopeus-ketteryyys, räjähtävät heitot.	FYSIIKKA Liikkuvuus, anaerobinen kuntopiiri, tekniikka.	JUDO Oman tekniikan hiominen, räjähtävät heitot.		
Paikka/aika	Omatoiminen 8:00	Lepo	Lahti 8:00-9:30	Pajulahti 10:00-11:30	Lahti 8:00-9:30	Lepo/oma harjoittelu	Lepo
Ilta		JUDO Tekniikka, nopeus, randori.	JUDO Tekniikka	JUDO Lajinopeus, lyhyet tehokkaat randorit mattoon jatkaen.	JUDO Tekniikka, randori (Seppo Aaltonen)		JUDO Tekniikka, (Seppo Aaltonen)
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 17:30-19:00	Pajulahti 18:00-19:00	Lahti 17:30-19:00	Lahti 18:00-19:30	Lepo	Lahti 18:00-19:30

Viikonloppuna Tampereella European Cup joka on yksi päätavoitteista. Alkuviikko palauttavana viikonlopun kilpailujen ja matkustusten jälkeen. Tiistaina viikko alkaa nopeuspainotteisena, randorit ottelunomaisia ja intensiivisiä. Kevyt viikko.