

HARJOITUSOHJELMA VKO 40-52

					Samurai-Cup Rovaniemi / Serbia Ecup		Yläkoululeiri alkaa
Vko 40	Ma 3.10	Ti 4.10	Ke 5.10	To 6.10	Pe 7.10	La 8.10	Su 9.10
Aamu	JUDO Ketteryyys, koordinaatio/askeltikkaat, heitot kombinoiden mattoon jatkolla.	VOIMAHARJOITUS	JUDO Tekniikka, mattoon jatkaminen.	KESKIVARTALO/ LIIKKUVUUS/ JUDO	MATKUSTUS		MATKUSTUS
Paikka/aika	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00			
Ilta	JUDO Nopeus, lyhyet randorit.	JUDO Lyhyet randorit, harjoitusottelut.		JUDO Tekniikka, Tekninen randori.			
Paikka/aika	Pajulahti 17:30	Pajulahti 17:30		Lahti 17:30			

Viikonloppuna Samurai-Cup Rovaniemellä ja aikuisten European Cup Serbiassa. Samurai-Cupiin ei erityisemmin valmistauduta - alkuviikko kuitenkin nopeuspainotteinen, tiistaina lyhyitä randoreja ja harjoitusottelut. Yläkoululeiri alkaa sunnuntaina pajulahdessa mutta se ei aiheuta muutoksia harjoituksiin.

Pajulahdessa fysioterapeuttiyöharjoittelija aloittaa torstaiaamuisin.

Yläkoululeiri

U18/U21/M/N Maajoukkueleiri Pajulahti

Vko 41	Ma 10.10	Ti 11.10	Ke 12.10	To 13.10	Pe 14.10	La 15.10	Su 16.10
Aamu		VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	JUDO Tekniikka, mattoon jatkaminen.	KESKIVARTALO/ LIKKUVUUS/ JUDO	KESKIVARTALO/ LIKKUVUUS JUDO	MAAJOUKKUELEIRI	MAAJOUKKUELEIRI
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Pajulahti	Pajulahti
Ilta	JUDO Nopeus, tekniikka, Randori.	JUDO Tekniikka, Randori.		JUDO Tekniikka, Randori.	MAAJOUKKUELEIRI	MAAJOUKKUELEIRI	Palauttava lenkki ja venyttelyt.
Paikka/aika	Pajulahti 17:30	Pajulahti 17:30	Lepo	Lahti 17:30	Pajulahti	Pajulahti	Omatoiminen

Maanantai-aamu lepoa Rovaniemen matkustuksen jälkeen. Alkuviikko on taas nopeuspainotteinen. Tekniikkaharjoittelussa ohjelmassa taaksepäin suuntautuvat heitot ja sodetsurikomigoshi. Viikonloppuna leiri Pajulahdessa joka on kaikkien ikäryhmien yhteinen. Kokonaisuutena kuormittava viikko.
HUOM! Perjantaiamuna keskivartalo ja liikkuvuusharjoittelu. Pajulahdessa myös fysioterapeutin ohjauksessa.

U18 Tehostamisleiri Riihimäki

Vko 42	Ma 17.10	Ti 18.10	Ke 19.10	To 20.10	Pe 21.10	La 22.10	Su 23.10
Aamu		VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	JUDO Tekniikka, Randori.	KESKIVARTALO/ LIKKUVUUS/ JUDO	KESKIVARTALO/ LIKKUVUUS Lopuksi heitot	LEIRI	LEIRI
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Riihimäki	Riihimäki
Ilta		JUDO Nopeus, Tekniikka, Randori.	VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	JUDO Tekniikka, Randori.		LEIRI	LEIRI
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 17:30	Pajulahti 18:00	Lahti 17:30	Lepo	Riihimäki	Riihimäki

Viikonloppuna tehostamisleiri Riihimäellä. Leiri sopii kaikkien ohjelmaan, vetäjänä Jaana ja Valtteri. Tekniikkaharjoittelussa jatketaan jalkapyyhkäisyjen harjoittelua ja sodetsurikomigoshin kehittelyä.

Syyslomaviikko

Tehostamispäivä

Vko 43	Ma 24.10	Ti 25.10	Ke 26.10	To 27.10	Pe 28.10	La 29.10	Su 30.10
Aamu	AAMULENKKI Ja venyttelyt	VOIMAHARJOITUS Oman ohjelman mukaan.	JUDO Omatoiminen aamuharjoittelu, omien tekniikoiden harjoittelu ja randori.	VOIMAHARJOITUS Oman ohjelman mukaan.		JUDO	Palauttava lenkki ja venyttelyt.
Paikka/aika	Omatoiminen	Omatoiminen	Lahti 9:00	Omatoiminen	Lepo	Lahti 11:00	Omatoiminen
Ilta	JUDO Ne-waza	JUDO Randori	VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	JUDO Randori	JUDO Seppo Aaltonen	JUDO	JUDO Seppo Aaltonen
Paikka/aika	Lahti 19:30-21:00	Pajulahti 17:30	Pajulahti 18:00	Lahti 17:30	Lahti 18:00	Lahti 15:00	Lahti 18:00

Kahden tiukan viikon jälkeen tarvittaessa kevyempi syyslomaviikko. Ohjelmaan merkitty kaksi voimaharjoitusta, mutta oheisharjoittelu jokaisen henkilökohtaisten suunnitelmien mukaan. Voimaharjoituksiin suositeltavaa sopia aika ja mennä yhdessä - homma on hauskeempaa. Tavoitteena saada kuitenkin kovia harjoituspäiviä tiistai, torstai ja lauantain tehostamispäivä. Itse olen suunnitellut olevani lomalla tällä viikolla mikäli se osoittautuu mahdolliseksi joiakin päivinä.

						Tehostamispäivä	
Vko 44	Ma 31.10	Ti 1.11	Ke 2.11	To 3.11	Pe 4.11	La 5.11	Su 6.11
Aamu	JUDO Ketteryys, koordinaatio/askeltikkaat, heitot kombinoiden mattoon jatkolla.	VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	JUDO Tekniikka, mattoon jatkaminen.	KESKIVARTALO/ LIKKUVUUS/ JUDO	NOPEUS/ KETTERYYS	JUDO	Palauttava lenkki ja venyttelyt.
Paikka/aika	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Lahti 11:00	Omatoinen
Ilta	JUDO Nopeus, lyhyet randorit.	JUDO Reaktionopeus, Tehtävrandorit.	VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	JUDO Tekniikka, randori.	JUDO Seppo Aaltonen	JUDO	JUDO Seppo Aaltonen
Paikka/aika	Pajulahti 17:30	Pajulahti 17:30	Pajulahti 18:00	Lahti 17:30	Lahti 18:00	Lahti 15:00	Lahti 18:00

Alkuviikko nopeuspainotteinen - lauantaina tehostamispäivä kamppailuareenalla. Tekniikkaharjoittelussa jatketaan yhä sodetsurikomigoshin kehittelyä.

Vko 45	Ma 7.11	Ti 8.11	Ke 9.11	To 10.11	Pe 11.11	La 12.11	Su 13.11
Aamu	JUDO Ketteryys, koordinaatio/askeltikkaat, heitot kombinoiden mattoon jatkolla.	VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	JUDO Tekniikka, mattoon jatkaminen, randori.	KESKIVARTALO/ LIKKUVUUS/ JUDO	NOPEUS/ KETTERYYS	JUDO Jaana Sundberg	
Paikka/aika	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Lahti 11:00	Lepo
Ilta	JUDO Nopeus, lyhyet randorit.	JUDO Nopeus, lyhyet randorit, harjoitusottelut.	VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	JUDO Tekniikka, Randori	JUDO Seppo Aaltonen		JUDO Seppo Aaltonen
Paikka/aika	Pajulahti 17:30	Pajulahti 17:30	Pajulahti 18:00	Lahti 17:30	Lahti 18:00	Lepo	Lahti 18:00

Alkuviikko intensiivinen ja nopeuspainotteinen. Tiistaina harjoitusottelut. Tekniikassa keskitytään omiin vahvuuksiin ja mattoon jatkamiseen. Jalkaketteryys mukana alkulämmittelyissä lajinomaisesti jalkapyyhkäisyinä ja väistöinä. Lauantaina Jaana Sundberg vetää harjoitukset kamppailuareenalla teemana otetaistelu/taktiikka.

Maajoukkueleiri M/N/U21 Varala

Lukio koeviikko

Kaimu Keerak U18

Yläkoululeiri 7.lk alkaa

Vko 46	Ma 14.11	Ti 15.11	Ke 16.11	To 17.11	Pe 18.11	La 19.11	Su 20.11
Aamu	JUDO Ketteryys, koordinaatio/askeltikkaat, heitot kombinoiden mattoon jatkolla.	KESKIVARTALO/ LIKKUVUUS/ JUDO	JUDO Ketteryysliikkeet, räjähtävät heitot otteen haulla mattoon jatkaen.	JUDO Tekniikka	MATKUSTUS	KILPAILUT	JUDO
Paikka/aika	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Tarto	Tarto	Tarto
Ilta	JUDO Nopeus, Tehtävärandorit.	JUDO Nopeus, lyhyet randorit, harjoitusottelut.	JUDO Tekniikka	JUDO Tekniikka, randori. Kisoihin lähtijät viimeistely.	PUNNITUS	KILPAILUT	MATKUSTUS
Paikka/aika	Pajulahti 17:30	Pajulahti 17:30	Pajulahti 18:00	Lahti 17:30	Tarto	Tarto	Tarto

Viikon harjoittelussa keskitytään Tarton kilpailuun valmistautumiseen. Kilpailu on alle 18-vuotiailla yksi päätavoitteista. Tekniikassa keskitytään omiin vahvuuksiin.

Viikonloppuna alkaa yläkoululeiri ja maajoukkueleiri on aikuisilla Varalassa.

	Yläkoululeiri 7.lk			Koeviikko		N-FJO ja leiri	
Vko 47	Ma 21.11	Ti 22.11	Ke 23.11	To 24.11	Pe 25.11	La 26.11	Su 27.11
Aamu		VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	JUDO Ketteryys, koordinaatio, askeltikkaat, tekniikka.	JUDO Tekniikka	JUDO Heitot mattoon jatkaen, tekninen randori.	KILPAILUT	LEIRI
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00			Kouvola	Kouvola
Ilta		JUDO Nopeus, lyhyet randorit.		JUDO Nopeus, lyhyet randorit.		KILPAILUT	Palauttava lenkki ja venyttelyt.
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 17:30	Lepo	Lahti 17:30		Kouvola	Omatoiminen

Harjoittelua määrällisesti vähennetään, maanantai lepoa edellisviikonlopun kilpailuista ja leiristä. Pääharjoitukset tiistai ja torstai iltoina. Harjoituksissa valmistaudutaan Tarton kilpailujen havainnot huomioiden maksimoimaan terävyys ja suorituskyky finnish judo openiin joka on u18/u21 vuoden toinen päätavoite. Lukion koeviikko vaikuttaa aamuharjoitteluun.

Katri Japaniin

Hiiden-Shiai Nummela ja tehostamisleiri U18

Vko 48	Ma 28.11	Ti 29.11	Ke 30.11	To 1.12	Pe 2.12	La 3.12	Su 4.12
Aamu		VOIMAHARJOITUS	VOIMISTELU Mustakallio	VOIMAHARJOITUS	NOPEUS/ KETTERYYS	KILPAILUT	LEIRI
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00		
Ilta		JUDO Tekniikka, Randori		JUDO Tekniikka, Randori	JUDO Seppo Aaltonen	KILPAILUT	LEIRI
Paikka/aika	Lepo	Lahti 17:30	Lepo	Lahti 17:30	Lahti 18:00		

Peruskuntokausi alkaa kaikilla, alle 18-vuotiailla viikonloppuna Nummelan kilpailut ja tehostamispäivä. Tekniikkaharjoittelu monipuolistuu ja kehityskohteet valitaan syksyn kilpailuissa tehtyjen havaintojen perusteella. Aamuharjoitusten ohjelmassa alkaa keskiviikkoisin voimistelu mustakalliossa ja jatkuu joululomaan saakka.

Orimattila 40-vuotisjuhlaleiri

Vko 49	Ma 5.12	Ti 6.12	Ke 7.12	To 8.12	Pe 9.12	La 10.12	Su 11.12
Aamu		VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	VOIMISTELU Mustakallio		LEIRI	LEIRI	LEIRI
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Lepo	Orimattila	Orimattila	Orimattila
Ilta		JUDO Tekniikka, ashiwaza, Randori.	VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	LEIRI	LEIRI	LEIRI	
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 17:30	Pajulahti 18:00	Orimattila	Orimattila	Orimattila	Lepo

Alkuviikko kevyt, torstaista alkaen Orimattilan leiri ja Muki Sagin tekniikkaopetus. Syksyn aikana on harjoiteltu paljon sodetsurikomigoshia ja nyt sen spesialisti on paikalla.

Katri palaa Japanista

Vko 50	Ma 12.12	Ti 13.12	Ke 14.12	To 15.12	Pe 16.12	La 17.12	Su 18.12
Aamu		VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	VOIMISTELU Mustakallio	VOIMAHARJOITUS Kontrastina heitot	VOIMA Kamppailuareena		
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00	Lepo	Lepo
Ilta	JUDO Tekniikka, sodetsurikomigoshi (leirin kertaus), randori.	JUDO Tekniikka, sodetsurikomigoshi (leirin kertaus), randori.	JUDO Tekniikka	JUDO Tekniikka, sodetsurikomigoshi (leirin kertaus), randori.	JUDO Seppo Aaltonen		JUDO Seppo Aaltonen
Paikka/aika	Pajulahti 17:30	Pajulahti 17:30	Pajulahti 18:00	Lahti 17:30	Lahti 18:00	Lepo	Lahti 18:00

Tekniikkaharjoittelussa jatketaan leirillä opittujen asioiden kertaamista ja pyritään yhdistämään sitä omaan tekniikkavalikoimaan toimivalla tavalla.

Joululoma alkaa

Vko 51	Ma 19.12	Ti 20.12	Ke 21.12	To 22.12	Pe 23.12	La 24.12	Su 25.12
Aamu	JUDO Tekniikka, ashiwaza, väistöt, kombinaatiot.		VOIMISTELU Mustakallio				
Paikka/aika		Lepo	Lahti 8:00	Lepo	Lepo	Lepo	Lepo
Ilta	JUDO Tekniikka, Sodetsurikomigoshi, randori.	JUDO Tekniikka, ashiwaza, kombi- maatiot, randori.		JUDO Tekniikka, ashiwaza, sodetsuri- komigoshi, randori.			
Paikka/aika	Pajulahti 17:30	Pajulahti 17:30	Lepo	Lahti 16:30	Lepo	Lepo	Lepo

Tekniikkaharjoittelussa jatketaan leirillä opittujen tekniikoiden kertausta ja lisäksi teemana ovat jalkapyyhkäisyt. Perjantaina alkaa joululoma ja hengähdystauko harjoittelusta.

	Joululoma	Joululeiri Varala M/N/U21/U18				Uusivuosi	
Vko 52	Ma 26.12	Ti 27.12	Ke 28.12	To 29.12	Pe 30.12	La 31.12	Su 1.1.2017
Aamu		Aamulenkki ja venyttelyt.					
Paikka/aika	Lepo	Omatoiminen				Lepo	Lepo
Ilta	Vetokumit, jalkapyyhkäisyt, keskivartalo ja liikkuvuus omatoimisesti 60min.				Aktiivinen palauttavaa liikuntaa 30min ja venyttelyt 30min		Peruskestävyys, tasavauhtista liikuntaa 70-90min ja venyttelyt.
Paikka/aika	Omatoiminen				Omatoiminen	Lepo	Omatoiminen

Viikon teemana on joululeiri Varalassa. Jo ennen leiriä valmistaudutaan joulun jälkeen leiriin, ettei mennä suoraan ruokapöydästä tatamille.