

PHURA HARJOITUSOHJELMA VKO 46-52 (Korjattu versio)

	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.	LIKKUVUUS/ KUNTOPALLO/ JUDO	JUDO Ketteryysliikkeet, räjähtävät heitot otteen haulla mattoon jatkaen.	JUDO Oman tekniikan hiominen.	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, randori. Kisoihin lähtijät viimeistely.	PUNNITUS	KILPAILUT	MATKUSTUS
Paikka/aika	Pajulahti 17:30	Pajulahti 17:30	Lepo	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		JUDO Yhdessä yläkoululeirin kanssa	JUDO Yhdessä yläkoululeirin kanssa	JUDO Yhdessä yläkoululeirin kanssa		KILPAILUT	LEIRI
Paikka/aika	Koeviikko	Pajulahti 10:00	Pajulahti 10:00	Pajulahti 10:00	Koeviikko	Kouvola	Kouvola
Ilta		JUDO Nopeus, lyhyet randorit.		JUDO Nopeus, lyhyet randorit.	Omat kisoihin valmistavat jumpat/ painonpudotukset.	KILPAILUT	Palauttava lenkki ja venyttelyt.
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 17:30	Lepo	Lahti 17:30	Omatoinen	Kouvola	Omatoinen

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			VOIMISTELU Mustakallio	VOIMAHARJOITUS	NOPEUS/ KETTERYYS	KILPAILUT	LEIRI
Paikka/aika	Lepo	Lepo	Lahti 8:00	Pajulahti 10:00	Lahti 8:00		
Ilta		JUDO Tekniikka, Randori	VOIMAHARJOITUS	JUDO Tekniikka, Randori	JUDO Seppo Aaltonen	KILPAILUT	LEIRI
Paikka/aika	Lepo	Pajulahti 17:30	Pajulahti 18:00	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 mustakalliolla 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

Alkuviiikko 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	Omatoinen				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	Omatoinen				Omatoinen	Lepo	Omatoinen

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