

JUDOKATE TALVELAAGER KÄÄRIKUL 25-30.12.18

PÄEVAPLAAN

7.45-8.15	Äratus ja virgutav jalutuskäik
8.30	Hommi- kueine
10.00-12.00	Treening
13.30	Lõuna
14.00-16.00	Puhkepaus
16.30-18.45	Treening
19.15	Õhtusöök
22.00	Algab uneaeg

TREENINGPLAAN

Teisipäev, 25.12	16.00 16.30-18.45	Tatami paigaldus Koondised jõusaalis Kandidaadid ja tulevikulootused tatamil
Kolmapäev, 26.12	10.00-12.00 16.30-18.45	Mattias, Klen, Kristjan, Grigori Masters treening tatamil kõigile Koondised jõusaalis, (Kehalised katsed, Kandidaadid ja tulevikulootused tatamil)
Neljapäev, 27.12	10.00-12.30 16.30-18.45	Koondised tatamil (tehnika, randori, ÜKE) Kandidaadid ja tulevikulootused jõusaalis (Kehalised katsed) Koondised jõusaalis Kandidaadid ja tulevikulootused tatamil
Reede, 28.12	10.00-12.30 16.30-18.45	Koondised tatamil Kandidaadid ja tulevikulootused jõusaalis Ühistreening tatamil, saun
Laupäev, 29.12	10.00-12.30 16.30-18.45	Koondised tatamil, töö kummidega Kandidaadid jõusaalis Koondised jõusaalis Kandidaadid tatamil
Pühapäev, 30.12	10.00-12.30	Ühistreening tatamil