

JUDOKATE TALVELAAGER KÄÄRIKUL

25-30.12.19

PÄEVAPLAAN

7.45-8.15	Äratus ja virgutav jalutuskäik
8.30	Hommikueine
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

Kolmapäev, 25.12	16.00	Tatami paigaldus
	16.30-18.45	Koondised jõusaalis Kandidaadid ja tulevikulootused tatamil
Neljapäev, 26.12	10.00-12.00	Mattias, Klen, Kristjan, Grisha - Masters treening tatamil kõigile
	16.30-18.45	Koondised jõusaalis, (Kehalised katsed) Kandidaadid ja tulevikulootused tatamil
Reede, 27.12	10.30-12.30	Koondised tatamil (tehnika, randori, ÜKE) Kandidaadid ja tulevikulootused jõusaalis (Kehalised katsed)
	16.30-18.45	Koondised jõusaalis Kandidaadid ja tulevikulootused tatamil
Laupäev, 28.12	10.00-12.30	Koondised tatamil Kandidaadid ja tulevikulootused jõusaalis
	16.30-18.45	Ühistreening tatamil, saun
Pühapäev, 29.12	10.00-12.30	Koondised tatamil (töö kummidega) Kandidaadid ja tulevikulootused jõusaalis
	16.30-18.45	Koondised jõusaalis Kandidaadid ja tulevikulootused tatamil
Esmaspäev, 30.12	10.00-12.30	Ühistreening tatamil