

RAHVUSVAHELINE TREENINGLAAGER

KÄÄRIKU, 22-26.08.22

PÄEVAPLAAN

8.00	Äratus ja virgutav jalutuskäik
8.30-9.15	Hommikueine
10.30-12.30	Treeningud
13.00-14.00	Lõuna
14.00-16.00	Puhkepaus
16.30-18.30	Treeningud
18.30-19.30	Õhtusöök
20.30-21.30	Sportlikud mängud saalis (jalgpall, võrkpall, korvpall, saalihoki)
22.30	Algab uneaeg

TREENINGPLAAN

Esmaspäev, 22.08	16.00	Tatami paigaldus
	16.30-18.30	Soojendus 10 min. Ne-waza randori 4 x 3 min. Uchi-komi 4 x 3 min Tachi-waza randori 6 x 4 min
Teisipäev, 23.08	10.30-12.30	Soojendus 10 min. Uchi-komi kolmikutes liikumisega Tachi-waza randori 7 x 4 min Ne -waza randori 2 x 4 min
	16.30-18.30	Soojendus 10 min Ne waza randori ippon vahetustega 10 min Uchi-komi kiirusega 10 x 10 sek lõpus heitega Tachi-waza randori 8 x 4 min.
Kolmapäev, 24.08	10.30-12.30	Soojendus 10 min. Ne-waza randori 4 x 4 min Uchi-komi 10 min Tachi-waza randori 4 x 4 min
	16.00-18.30	Jalgpall ? Saun
Neljapäev, 25.08	10.30-12.30	Soojendus 10 min Ne -waza randori 4 x 3 min. Uchi-komi 4 x 3 min Tachi-waza randori 4 x 4 min
	16.00-18.30	Individaalne soojendus 1 min. Individaalne uchi-komi 10 min. Treeningvõistlus
Reede, 26.03	10.30-12.00	Soojendus 10 min Ne-waza randori ippon vahetustega 10 min Uchi-komi kiirusega 10 x 10 sek lõpus heide Tachi-waza randori 6 x 4 min