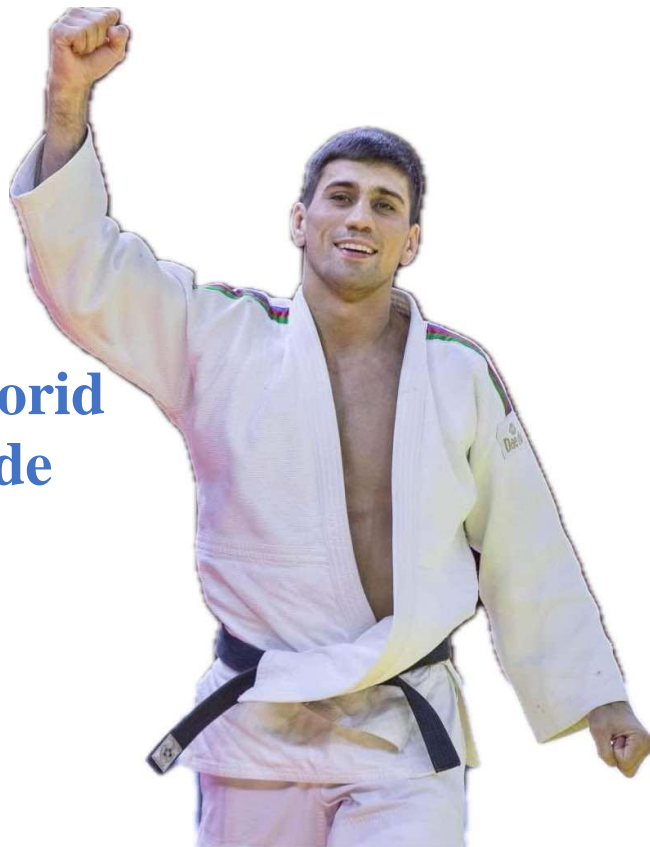


Eesti koondiste (kadetid, juuniorid ja täiskasvanud) ja kandidaatide treeninglaager

Kääriku 25-30.12.2024



Esimene treening 25.12 kell 17.00 (Saabumine 16:00-16:30)
Viimane treening 30.12 kell 10.30

- ✓ Jõusaal
- ✓ Pallimängud (korvpall, jalgpall, võrkpall, sulgpall)
- ✓ Töö kummidega (kummid kaasa)
- ✓ Tatami, kimono kaasa
- ✓ Lume olemasolul - suusatamine, laenutus kohapeal
- ✓ Võimalus lisatasu eest kasutada Pühajärve ujulat ja Spa-d

Treenerid: Rustam Orujov, Vladimir Stepanjan, Dmitri Lepp, Egert Ehari

Hind 250€ (sisaldab: majutus hotellis (kahestes ja neljastes tubades), 3x korda toitlustus, saun ja treeningsaalid)

Hind 80€ (sisaldab: ainult treeningud)

NB: Laagrihind ainult täispaketina olenemata ööbitud päevade arvust või osaletud treeningute arvust!

Ole broneerimisel kiire, sest saadaval on ainult piiratud arv majutuskohti!

Täpsem info: Andres Põhjala tel: 5096511, do@do.ee

Registreerimine kuni **15.12.24**, elis@judo.ee.

Arve laagri eest esitab Eesti Judoliit.

Tasumine saabumisel kohapeal sularahas või ettemaksuna Eesti Judoliidu pangakontole!

NB: TRN arvestab laagris osalemist koondiste komplekteerimisel



PÄEVAPLAAN

8.00	Äratus ja virgutav jalutuskäik
8.30-9.15	Hommikueine
10.30	Treeningud
13.00-14.00	Lõuna
14.00	Puhkepaus
16.30	Treeningud
18.30-19.30	Õhtusöök
22.30	Algab uneaeg

TREENINGPLAAN

Kuupäev	Algusaeg	Soojendus	Ne-waza	Tachi-waza
25.12	17:00	15 min	2x 4 min	6x 4min
26.12	10:30	Seminar	Seminar	Seminar
	16:30	Seminar	Seminar	Seminar
27.12	10:30	Seminar	Seminar	Seminar
	16:30	Seminar	Seminar	Seminar
28.12	10:30	15 min	3x 4 min	6x 5min
	16:30	15 min	2x 4 min	8x 4 min
29.12	10:30	15 min	4x 4 min	4x 5 min
	16:30	15 min		10x 3 min + GS
30.12	10:30	15 min	3x 4min	6x 4min