

Eesti koondiste (kadetid, juuniorid ja täiskasvanud) ja kandidaatide treeninglaager Kääriku 26-30.12.2025

Esimene treening 26.12 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

Hind 200€ (sisaldab: majutus hotellis (kahestes ja neljastes tubades), 3x korda toitlustus, saun ja treeningsaalid)

Hind 50€ (sisaldab: ainult treeningud)

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

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

Täpsem info: Elis Põhjala tel: 55653269, elis@judo.ee

Registreerimine kuni **15.12.25**, elis@judo.ee.

Arve laagri eest esitab Eesti Judoliit.

Tasumine 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	HOMMIK 10:30	ÕHTU 16:30
26.12 NB!17:00		15' warm up + uchi-komi 4 x 3' NW 6 x 4' TW
27.12	15' warm up + uchi-komi 5 x 3' NW 5 x 4' TW	15' warm up + uchi-komi 1 x 4' NW 8 x 4' TW
28.12	15' warm up + uchi-komi 4 x 3' NW 7 x 4' TW	SAUNA
29.12	15' warm up + uchi-komi 6 x 2' NW 5 x 3' + GS TW	15' warm up + uchi-komi 1 x 4' NW 8 x 4' TW
30.12	15' warm up + uchi-komi 2 x 3' NW 6 x 4' TW	