

KAMIZA YLEISET HARJOITUKSET 9/2018 - 5/2019, YLEISPERIAATE (rasitustaso)																																	
Kilpailut ja leirit	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	10/09	17/09	24/09	01/10	08/10	15/10	22/10	29/10	05/11	12/11	19/11	26/11	03/12	10/12	17/12	24/12	31/12	07/01	14/01	21/01	28/01	04/02	11/02	18/02	25/02	04/03	11/03	18/03	25/03	01/04	08/04	15/04	22/04
Kausi	*				*				*																								
Perttu																																	
Junnut																																	
																		* Kevyempi, palauttava harjoitusviikko															
	Yleisharjoittelu (PKK)							Läji- ja tehoharjoittelu (KVK)							Kilpailukausi (KK)																		
	-Pk -harjoittelu, aerobinen harjoittelu							-Teho nousee							-Määrän selkeä lasku																		
	-Oma tokui waza, uudet tekniikat							-Maitohapollinen harjoittelu							-Intensiteetin nousu																		
	-Lihaskunto, kestovoima							- Oman wasan suorittaminen myös väsyneenä							-Aerobinen harj. palauttavaa																		
	-Määrä harjoittelu, matalat tehot							-Aerobinen harj. on palauttavaa							-Nopeusharjoittelu																		
	-Koordinaatio oheisharjoituksilla														-Nopeusvoima																		
	-Koordinaatio judoharj. yhteydessä lämmittelyssä							-Max voima							- Opetellaan valmistautumaan pääkilpailuihin																		
								-Tilanneharjoittelut (judollisesti)																									
								-Koordinaatioharjoitteet vain judoharj. yhteydessä																									
								-Lihaskuntoharj. lihaskunnan kehittämiseksi																									
								-Tokui-waza kilpailunomaisesti!																									