

Kausi	VKO 44 Kilpailukausi: kevyt viikko myös muille kuin kilpailijoille						
Teema	JUDO	PALAUTTAVA HARJOITUS		LEPO	JUDO + LIHASKUNTO / KISAILLIJAT LÄMMITTELY + VENYTTELY	KISAT / MUILLA NEWAZA	LEPO
Päivä	ma 29.10.	Ti	ke 31.10.	To	Pe	La	su 4.11.
Paikka							
Huom!	Terävät lyhyet sarjat, hyvät palautukset		Rusin suunnittelu,			Tomi Purhonen suunnittelee	
Sisältö	ILTAHARJOITUS / JUDO (1,5h) LÄMMITTELY (10-15min); Lihaskuntojumppa + matto koordinaatio, venyttely. Heittosarjat 5*3heittoa/sarja, mahdollisimman nopea TEKNIikka (30 min); 1)Oma pystytekniikka + oman tilanteen rakentaminen 10min 2) Yako suku keiko, lyhyet terävät sarjat, 10min 3) Mattodrillit, oma tekniikkaperhe 10min KAMPPAILUT (n.20min); 1) Pystyrandorit 5*1min randori + 5 heittoa vuoron perään mahdollisimman nopeasti, palautus 3min, pyritään keskittymään omaan tekemiseen. 2) Tilanne lähtöisiä kamppailuja, 3*5 heittoa LOPPULÄMMITTELY (10min) Jäähdyttely + venyttely	Kevyt kuminauhatreeni 10min + kevyt lenkki 20min + venyttely, kuminauhatreeni tehdään lyhyillä terävillä sarjoilla	Iltaharjoitus: 30 minsa Alku jumppa (Aktiivinen venyttely, ketteryys liikkeet, 3x3 min. judomaista liikkumista parin kanssa samalla tehdään oman Tokui-Wazan utsalomeja vuorottellen) kaikki tehdään rennosti, muistetaan parin vaihtoa, taukoa välissä noin 1min. 10 min otteiden irrotus ja omien otteiden haku, miten käytetään omaksi eduksi vastustajan vahvat otteet (kaulus, hiha tai kahva ote). Tachi-Waza: tehdään omat tokui-waza heitot 5x5 toistoa, 2 min. taukoa välissä samalla mietitään miten suoritus onnistui. Jotkut heitot saa viedä makikomina. Ne-Waza rentoja mattorandoreita 4x2min , palautus 3 min. Aktiivinen jäähdyttely		VOIMAKESTÄVYYS LÄMMITTELY 10min; Kuminauhatreeni + venyttely tai keppijumppa. LIHASKUNTOPIIRI 1 (yleisliikkeet, voimakestävyys kehittäminen, tehdään kunkin liikkeen sarjat pois ennen siirtymistä seuraavaan): 1)Rinnalleveto + työntö 8-10 toistoa/sarja *3sarjaa; raaka rinnalleveto ilman kyykyä + välitön työntö, kuorma siten että viimeiset nostot tuntuvat, 2)Tempaus + valakyyky 8-10 toistoa/sarja *3sarjaa; kuorma kuten edellä, keskivartalo tiukassa paketissa 3)Sotilaspenkki; 10 toistoa/sarja *3sarjaa 4)Vatsalihakset 20 toistoa/sarja *3sarja; vinopenkki, pieni paino, kierretään paino sivulle vuoron perään, paino siten että viimeiset tuntuvat, 5)Leuanveto; 10 toistoa/sarja *3sarjaa; tehdään judokin kauluksesta, tarvittaessa pieni lisäpaino JUDO 1)Omat heittoperheen läpikäynti 10-20min, lyhyet sarjat, keskitytään teknisesti hyvin heittosurituksiin, tilanteen rakentaminen 2)Yako suku keiko 30min; tehdään 15 heiton sarjoissa (molemmat tekevät) randorimaisesta liikkeestä (uke huolehtii), sarja tehdään hyvällä teholla, sarjan jälkeen lyhyt huili enne uutta sarjaa (voi vaihtaa paria), käydään oma pystytekniikkaperhe läpi 30min jakson aikana. 3) Jäähdyttely, venyttely		