

| vko 1 Yleis- ja peruskuntoharjoittelu | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|---|-----------------|---------|
| Teema | LHASKUNTO/TIISTAIN HARJOITUS | PK-LENKKI | JUDO | LHASKUNTO / TIISTAIN HARJOITUS | JUDO | | LEPO |
| Päivä | ma 31.12. | ti | ke 2.1. | to | pe | la | su 6.1. |
| Paikka | | | | | | | |
| Huom! | | | RUSI | | | WILLIMIES LEIRI | |
| Sisältö: | LÄMMITTELY: Kuminauhatreeni 10min, LHASKUNTOPIIRI 1 * 3 sarjaa: kiertoharjoittelu rauhallisesti, mutta ilman taukoja, TAUKO max 5min, LHASKUNTOPIIRI 2 * 3 sarjaa: tehdään kuten piiri 1 | Pk lenkki 40-60min + venyttely, matalasyke/-teho, HUOM! lenkin voi tehdä soutamalla, jolloin aika max 45min ja sen voi pilkkoa 15min pätkiin | Ilta treeni Judo Aikuiset/Nuoret ohjelma 15 min. alku jumppa ja aktiivinen venyttely. Heittojen kertausta migi ja hidari (Utchimata) Morote-seonage, tai-o-toshi, kouchi/ouchi, o-sotogari, sumigaeshi). Tekniset pysty randorit 6x3 min, 3x3 min ne-waza, 3 min palautus. Aktiivinen jäähdyttely. | LÄMMITTELY: Kuminauhatreeni 10min, LHASKUNTOPIIRI 1 * 3 sarjaa: kiertoharjoittelu rauhallisesti, mutta ilman taukoja, TAUKO max 5min, LHASKUNTOPIIRI 2 * 3 sarjaa: tehdään kuten piiri 1 | JUDO LÄMMITTELY 10 min: Jumppa + venyttely, TEKNIKAN KERTAUS 1, 20min: Omat heitot 1- 3 heiton kombinaatio, heitto uken reaktion mukaan ("pelin pelaaminen"), TEKNIikka 2, 20min: Uuden tekniikan harjoittelu omaan tekniikkaperheeseen, RANDORI 20min: Höntsä randorit 3*5min, otteen rakentaminen ja kombinaatioiden kokeilu. | Oma ohjelma | |