

vko 2, Yleis- ja peruskuntoharjoittelu							
Teema	JUDO	LIHASKUNTO	JUDO	PK -LENKKI	JUDO + LIHASKUNTO	JUDO	LEPO
Päivä	ma 7.1.	ti	ke 9.1.	to	pe	la	su 13.1.
Paikka							
Huom!			RUSI			NEWAZA, TOMI	
Sisältö	LÄMMITTELY 15min: Jumppa + koordinaatioharjoitteita, loppuun sykkeen nosto, TEKNIikka 1, 10min: Kropan käyttö horjutuksessa, balance/un balance + räjähtävä veto, TEKNIikka 2, 15min: Oma tekniikka eri suuntiin ja eri käsiotteilla, otteen rakentaminen, KAMPPAILU: Hönttä pystyrandori 3*8min, keskellä 2min "normaali randori", lepo 3min LOPPUJÄÄHDYTYTY	LÄMMITTELY: Kuminauhatreeni 10min, LIHASKUNTOPIIRI 1 * 3 sarjaa: kiertoharjoittelu rauhallisesti, mutta ilman taukoja, TAUKO max 5min, LIHASKUNTOPIIRI 2 * 3 sarjaa: tehdään kuten piiri 1	Ilta treeni Judo Aikuiset/Nuoret ohjelma 15 min. alku jumppa ja aktiivinen venyttely. 15 min. Aktiivinen puolustus/omien otteiden haku. Oma tokui-waza hidari otteista, eri suuntaan heitot, 5 min. työtä. Tekniset pysty randorit 3x3 min, 3x3 min ne-waza, 3 min palautus. Lopussa rauhallisesti tokui-waza heitot ja aktiivinen jäähdyttely.	Pk lenkki 40-60min + venyttely, matalasyke/-teho, HUOM! lenkin voi tehdä soutamalla, jolloin aika max 45min ja sen voi pilkkoa 15min pätkiin	JUDO LÄMMITTELY 10 min: Peli + venyttely, TEKNIIKAN 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: Hönttä randorit 3*5min, otteen rakentaminen ja kombinaatioiden kokeilu. LIHASKUNTO 2		