

Kausi	VK 3/KVK: laji- ja tehoharjoittelu (viikon kokonaisrasitustaso 1/2,5)						
Teema	JUDO	VOIMAKESTÄVYYS TAI VOIMAHARJOITUS	JUDO	PALAUTTAVA HARJOITUS	VOIMA/VOIMAKESTÄVYYS + JUDO	JUDO, NEWAZA	LEPO / ULKOILUA
Päivä	ma 14.1.	Ti	ke 16.1.	To	Pe	La	su 20.1.
Paikka		FC/ PUNTTISALI	FC/JUDOSALI			FC/JUDOSALI	
Huom!	Harjoitusvaikutus haetaan lyhenevillä mutta selvästi kovenevilla suorituksilla		Rusi lisää ohjelman			T Purhonen lisää ohjelman	
Sisältö	<p>ILTAHARJOITUS / JUDO (1,5h) LÄMMITTELY 10min Jumppa, Loppuun 2-3*10 sek kamppailu (sykkeen nosto/herättely)</p> <p>TEKNIikka 1 (15 min): "Sähköttäminen" + heitto (jatkoa ed. maanantain lantion käyttö + horjutus)</p> <p>TEKNIikka 2 (20min): Omat tekniikat; otteen ja tilanteen rakentaminen + heitto</p> <p>RANDORI: Pystyrandorit; 5min + lepo 2min, 4min + lepo 1,5min, 3min + lepo 1min, 2min + lepo 1min, 3*1min kamppailu + heitto Yako suku keikona lepo 0,5min</p> <p>Venyttely, jäähdyttely</p>	<p>AAMUHARJOITUS 20min: Kuminauhatreeni</p> <p>ILTAHARJOITUS: LÄMMITTELY 10min: Kuminauhatreeni + venyttely tai keppijumppa + tanko</p> <p>Voimakestävyysharjoitus erillinen ohje/tiistain harjoitus</p>	<p>Ilta treeni Judo Aikuiset/Nuoret ohjelma 15 min. alku jumppa ja aktiivinen venyttely. 15 min. Tokui-waza heitot eri tempolla paikalta ja liikkeestä, yksilökohtaiset neuvot. Tekniset pysty randorit 3x5 min, 3x5 min ne-waza, 2 min palautus. Lopussa rauhallisest tokui-waza heitot ja aktiivinen jäähdyttely.</p>	<p>20min kevyt tasavauhtinen lenkki, 20min kuminauhatreeni, 15min venyttely</p>	<p>LÄMMITTELY 10min: Kuminauhatreeni + venyttely tai keppijumppa + tanko</p> <p>Voimakestävyysharjoitus; erillinen ohje/ perjantain harjoitus</p> <p>JUDO 1) Omat heittoperheen läpikäynti 10min, lyhyet sarjat, keskitytään teknisesti hyvin heittosuorituksiin 2) Yako soku geiko 20min; keskitytään suunnanvaihtoihin, vuoron perään, sopivasti palauttaen, 3) Pystystä mattoon tilanteen harjoittelu 20min; tehdään 1-3 tekniikan sarjoja</p> <p>JÄÄHDYTTELY / VENYTTELY</p>	<p>Maitohapollinen mattorandori 20-30min</p>	