

| Kausi | VK 4/KVK: laji- ja tehoharjoittelu (viikon kokonaisrasitustaso 2/2,5) | | | | | | |
|-----------------|---|--|---|--|--|---------------------------|-----------------|
| Teema | JUDO | VOIMAKESTÄVYYS TAI VOIMAHARJOITUS | JUDO | PALAUTTAVA HARJOITUS | VOIMA/VOIMAKESTÄVYYS + JUDO | JUDO, NEWAZA / KISAT | LEPO / ULKOILUA |
| Päivä | ma 21.1. | Ti | ke 23.1. | To | Pe | La | su 27.1. |
| Paikka | | FC/ PUNTTISALI | FC/JUDOSALI | | | FC/JUDOSALI | |
| Huom! | | | Rusi lisää ohjelman | | | U18 Tampereen Samurai Cup | |
| Sisältö: | <p>ILTAHARJOITUS / JUDO (1,5h) LÄMMITTELY 10min Lihaskuntojumppa, Loppuun 2-3*10 sek kamppailu (sykkeen nosto/herättely)</p> <p>TEKNIikka 1 (15 min): Omat tekniikat; vastataan uken reaktioon, uke aloitta --> oma heitto, tori aloittaa --> uken reaktio --> kombinaatio</p> <p>TEKNIikka 2 (20min): Kosoto gake; 2 tapaa + Kosoto gake kombinaatiossa</p> <p>RANDORI: Pystyrandorit; 5* (3min randori + 1 min Yako suku keiko) + jaksojen välissä lepo 1,5min, Yako suku keiko tehdään kovalla temmolla</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; molemmat lihaskuntopiirit * 4 sarjaa</p> | <p>Ilta treeni Judo Aikuiset/Nuoret ohjelma 15 min. alku jumppa ja aktiivinen venyttely. 15 min. Tokui-waza heitot liikkeestä, yksilökohtaiset neuvot. tokui-waza utsikomit paikalta. maks. teholla 20 sek. lopussa yksi heitto, heiton jälkeen molemmat tekee 10 punnerusta, yht. 5 kierrosta/tekija. Pysty randorit 5x5 min randorin jälkeen 5 heittoa/tekijä, 1x5 min ne-waza, 2 min palautus. 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, molemmat lihaskuntopiirit * 4 sarjaa</p> <p>JUDO 1) Omat heitoperheen läpikäynti 10min, lyhyet sarjat, keskitytään teknisesti hyvin heittosuorituksiin 2) Vastaheittojen harjoittelu 20min; kisoissa esiintyneitä tilanteita, vastustajien käyttämät otteet ja tekniikat 3) Höntsä randori</p> <p>JÄÄHDYTTELY / VENYTTELY</p> | | |