

Kausi	VK 5/KVK: laji- ja teoharjoittelu (viikon kokonaisrasitustaso 2,5/2,5)						
Teema	JUDO	VOIMAKESTÄVYYS TAI VOIMAHARJOITUS	JUDO	PALAUTTAVA HARJOITUS	JUDO	JUDO, NEWAZA	LEPO / ULKOILUA
Päivä	ma 28.1.	Ti	ke 30.1.	To	Pe	La	su 3.2.
Paikka		FC/ PUNTTISALI	FC/JUDOSALI			FC/JUDOSALI	
Huom!			Rusi lisää ohjelman				
Sisältö	<p>ILTAHARJOITUS / JUDO (1,5h) LÄMMITTELY 10min Lihaskuntojumppa, Loppuun 2-3*10 sek kamppailu (sykkeen nosto/herättely)</p> <p>TEKNIikka 1 (15 min): Höntsä randori 3*5min, yhtäjaksoisesti ilman lepoa, käytetään paljon pyyhkäisyjä, harjoitellaan "pumppujen" käyttöä</p> <p>TEKNIikka 2 (15min): Kamppailu + heitto 5 heittoa/sarja, molempien heitettyä sarjojen välissä 30 sek tauko</p> <p>RANDORI: Pystyrandorit; 5* 1min + lepo 30min, Mattorandori; 1-2*6min, 3hengen ryhmät, 1min välein vaihto</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. 5min Liikkuminen uken kanssa eri suuntiin. 20 min Tokui-waza yhdistelmät liikkeestä (eka, toka ja kolmas hyökkäys), yksilökohtaiset neuvot. Pysty randorit 5x2 min randorin jälkeen 5 rauhallista heittoa/tekijä, 1x5 min RENTO ne-waza, 2 min palautus. Lihashuolto/venyttely.</p>	<p>20min kevyt tasavauhtinen lenkki, 20min kuminauhatreeni, 15min venyttely</p>	<p>JUDO 1) Lämmittely 10min: Lihaskuntopiiri + venyttely 2) Heittosarja 1; 1. heittoa 3sarjaa*5 heittoa hyvällä palautuksella, räjähtävät suoritukset. Heittosarja 2; Kombinaatiot 5sarjaa*3kombinaatiota hyvällä palautuksella, teräviä suorituksia 3) Höntsä randori 15-20min, "pumput"</p> <p>JÄÄHDYTYTY / VENYTYTYTY</p>		