

Kausi	VK 6/KVK: laji- ja teoharjoittelu (viikon kokonaisrasitustaso 2,5/2,5)						
Teema	JUDO	VOIMAKESTÄVYYS TAI VOIMAHARJOITUS	JUDO	PALAUTTAVA HARJOITUS	JUDO	JUDO, NEWAZA / SM -KISAT	LEPO / ULKOILUA
Päivä	ma 4.2.	Ti	ke 6.2.	To	Pe	La	su 10.2.
Paikka		FC/ PUNTTISALI	FC/JUDOSALI			FC/JUDOSALI	
Huom!			Rusi lisää ohjelman		NUORTEN SM -KILPAILUT IISALMI	Matto treeni/Tomi, NUORTEN SM -KILPAILUT IISALMI	
<b>Sisältö</b>	<p>ILTAHARJOITUS / JUDO (1,5h) LÄMMITTELY 20min Lihaskuntojumppa + koordinaatioharjoitteita Loppuun 2-3*10 sek kamppailu (sykkeen nosto/herättely)</p> <p>TEKNIikka 1: Oma pystyteknikka 1) 3*5 terävää 1. heittoa hyvällä palautuksella, 2) 3*5 terävää heittoa "pumpujen" kautta, hyvät palautukset 3) 3*5 heittoa uken reaktioon, alkutilanteessa molemmilla hyvä ote ja "paine päällä"</p> <p>TEKNIikka 2: Mattodrilli (1-3 tekniikan sarjat) vuoron perään 4-5 sarjaa</p> <p>RANDORI: Pystyrandorit - tehtävärandorit; 3* 2min (1min + 1min) keskellä roolien vaihto, lepo 3min,</p> <p>Venyttely, jäähdyttely</p>	<p>ILTAHARJOITUS: LÄMMITTELY 10min: Kuminauhatreeni + venyttely tai keppijumppa + tanko</p> <p>Voimakestävyysharjoitus erillinen ohje/tiistain harjoitus; Lihaskuntopiiri 1; 3sarjaa * 3toistoa/sarja, räjähtäviä suorituksia, tempasut tehdään ilman valakyykyä, Venyttely 10 min</p>	<p>Ilta treeni Judo Aikuiset/Nuoret ohjelma 15 min. alku jumppa ja aktiivinen venyttely. 5min Liikkuminen uken kanssa eri suuntiin. Oma tokui-waza heitot tehdään 1 kierros x 3 heittoa/suunta räjähtävästi liikkeestä, jokaisen setin jälkeen huili noin 2min, sillä ajalla mietitään seuraava suoritusta. Yhteensä 4 kierrosta/tekijä. Tachi-wazasta jatko ne-wazaan kun uke polvella tai passiivinen matalassa asennossa, jokainen miettii myös omat versiot jatkoon. Pystyssä kevyttä sparrausta, tehdään kombinaatiot 5x1 min, 2 min. palautus. Kevyet ne-waza randorit, aloitetaan aina sellai että Tori pystyssä ja uke polvella. Venyttelyt</p>	<p><b>20min kevyt tasavauhtinen lenkki, 20min kuminauhatreeni, 15min venyttely</b></p>	<p>KEVYT JUMPPA</p>		