

National training camp Pajulahti 27. - 30.12

Coaching Seminar 28-29.12

U15 Wintercamp 27-30.12

sen 28-29.12.

u18+u21 27.12-30.12

Coaches on camp

Federation coaches

OTO-coaches

Peter Scharinger (Denmark)

Seminar

Petteri Pohja

Peter Scharinger

Other experts

Other

Mon 27.12		Tue 28.12			Wed 29.12			Thu 30.12	
Nat TC	U15 Wintercamp	Nat TC	U15 Wintercamp	Coaching seminar	Nat TC	U15 Wintercamp	Coaching seminar	Nat TC	U15 Wintercamp
		MORNING TRAINING	MORNING TRAINING		MORNING TRAINING			MORNING TRAINING	
		BREAKFAST 8:00	BREAKFAST 7:30		BREAKFAST 7:30	BREAKFAST 8:00		BREAKFAST 7:30	BREAKFAST 8:00
		JUDO 10:00-11:45 / Liikuntahalli	JUDO 8:30-10:00 / Liikuntahalli		JUDO 8:30-10:15 / Liikuntahalli Peter Scharinger		JUDO/DEMO 8:30 / Liikuntahalli Peter Scharinger	JUDO 8:30-10:15 / Liikuntahalli	JUDO 10:15-12:00 / Liikuntahalli
			COOL-DOWN IN HALL Liikuntahalli / parketti		LUNCH 11:00-12:00	JUDO 10:15-12:00 / Liikuntahalli	LECTURE 10:30 / Auditorio Peter Scharinger	LUNCH 11:00-12:00	JUDO 10:15-12:00 / Liikuntahalli
	JUDO 12:30-14:30 / Liikuntahalli	LUNCH 12:00-13:30	JUDO 13:00-15:00 / Liikuntahalli	LECTURE 12:00-15:30 / Luokka		LUNCH 12:00-13:00	LUNCH 12:00-13:00		LUNCH 12:00-13:00
JUDO 14:30-16:30 / Liikuntahalli	DINNER 15:30-16:30	LECTURE 13:30-14:30 / programs U18 Auditorio / Sen+U21 Luokka			TRAINING 14:00-16:00 Crossfit area U21+SEN U18: Liikuntahalli parketti	JUDO 14:00-16:00 / Liikuntahalli		Huoneiden luovutus klo 12 mennessä siivottuna	
DINNER 16:30-17:15	JUDO 17:00-18:30 / Liikuntahalli	JUDO 15:00-17:00 / Liikuntahalli Peter Scharinger	DINNER 16:30-17:00	DINNER 16:30-18:00	DINNER 16:30-17:30	DINNER 16:00-17:00		Graduoinnit 11:30 - 16:00 Liikuntahallissa	
LECTURE U18 17:30-18:15 Auditorio		DINNER 18:00-20:30 Christmas dinner	LECTURE 17:00-18:45 Auditorio	JUDO/DEMO 18:00-19:30 / Liikuntahalli	LECTURE 17:00-18:45 Auditorio / SUEK	TRAINING 18:00-20:00 Liikuntahalli Parketti			
JUDO 18:30-20:00 / Liikuntahalli			JUDO 18:00-19:30 / Liikuntahalli	LECTURE 20:00-21:00 / Luokka	JUDO 18:00-20:00 / Liikuntahalli				
SUPPER 20:30 SAUNA 21:00	SUPPER 20:30 SAUNA 21:00	SAUNA 21:00	SUPPER 20:00 SAUNA 20:30	SAUNA 21:00-24:00 Takkahuone / Valmentajapaneeli	SUPPER 20:30 SAUNA 21:00	SUPPER 20:00 SAUNA 20:30			