

Maanantai 27.12		Tiistai 28.12		Keskiviikko 29.12		Torstai 30.12
Edustusvalmennusleiri	Edustusvalmennusleiri	Valmennuksen seminaari	Edustusvalmennusleiri	Valmennuksen seminaari	Edustusvalmennusleiri	
<b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> <b>Edustusvalmennusleiri:</b> U18 + U21 27. - 30.12 / Aik 28. - 29.12 <b>Judovalmennuksen seminaari</b> 28. - 29.12	<b>Valmentajat leirillä:</b> U18 + U21 Eetu Laamanen ja Markus Pekkola Aikuiset Valtteri Jokinen <b>Judovalmennuksen seminaari:</b> Peter Scharinger (DEN), Timo Rauhala, Aleksi Toivonen, Petteri Pohja Manne Isoranta, Judoliiton valmentajat		<b>Koronaohjeet:</b> Leirillä noudatetaan Liikuntakeskus Pajulahden ohjeita sekä aluehallintoviranomaisen määräyksiä. Osallistuneilta edellytetään kaikilta koronapassia (todistus rokotussarjasta, negatiivista 72h tuoretta PCR-testitulosta tai 6kk sisään sairastettua COVID-19 tautitodistusta. Leirille tulijoilta, jotka eivät ole täyttäneet 16-vuotta, edellytetään tarvittaessa terveydenhuollosta hankittua todistusta jostakin edellämäinistä. Hygieniaa huolehditaan kaikissa tilanteissa tartuntatautiin välttämiseksi. Kaikissa tiloissa, poistulujen harjoitukset ja ruokailut, käytetään maskia ja säilytetään turvaväliä. Leirin aikana pysytään vain omissa Pajulahden varaamissa huoneissa ja huonejärjestyksiin ei tehdä muutoksia.			
	<b>AAMUHERÄTTELY 7:30 / Liikuntahalli</b> AAMUPALA 8:00 <b>LUENTO 8:45 - 9:45 (Kaikki urheassa harjoittelevat)</b> Mika M, Otto F / Luokka Haavisto <b>JUDO 10:00-11:45 / Liikuntahalli</b> Valtteri J Randori LOUNAS 12:00-13:30 <b>LUENTO 13:30-14:30 / 2022 suunnitelmat</b> U18 Auditorio / Aik+U21 Luokka Haavisto <b>JUDO 14:30-16:30 / Liikuntahalli</b> Markus P Tekniset kamppailut 50% Randori 50% PÄIVÄLLINEN 16:30-17:15 <b>LUENTO U18 17:30-18:15</b> Auditorio <b>JUDO 18:30-20:00 / Liikuntahalli</b> Eetu L Randori ILTAPALA 20:30 SAUNA 21:00	<b>LUENTO 12:00-15:30 / Luokka Haavisto</b> Timo Rauhala 12-13:30 - Valmentamisen taito <i>5min tauko</i> Aleksi Toivonen 13:30-14:50 - Kamppailun ammattilaisena <i>10min tauko</i> Petteri Pohja 15-16:30 - Taidon opettaminen PÄIVÄLLINEN 16:30-18:00 <b>JUDODEMO 17:30-18:30 / Liikuntahalli</b> ja Samurai-Cup palkitseminen / Liikuntahalli <b>TAKKAHUONE JA SAUNA 18:45-20:00</b> Vapaata keskustelua / illapala <b>LUENTO 20:15-21:30 / Luokka Haavisto</b> Judoliiton valmentajat SAUNA 21:00	<b>AAMUHERÄTTELY 7:00 / Liikuntahalli + Ulkona</b> AAMUPALA 7:30 <b>LUENTO 8:30-10 / Auditorio</b> Peter Scharinger Nykyisen huippujudon teknistaktiset vaatimukset ja niiden huomioiminen valmennuksessa <b>JUDO 10:15-12:00 / Liikuntahalli</b> Peter Scharinger Teknistaktiset harjoitteet LOUNAS 12:00-13:00 <b>KUNTOPIIRI 14:30-16:00</b> Crossfit alue Nikula U21+AİK Liikuntahalli U18 PÄIVÄLLINEN 16:00-17:45 <b>LUENTO 17:00-17:45 / U18+U21+AİK</b> Auditorio / SUEK Tanja Väisänen <b>JUDO 18:00-20:00 / Liikuntahalli</b> Valtteri J Randori ILTAPALA 20:30 SAUNA 21:00	AAMUPALA <b>LUENTO 8:30-10 / Auditorio</b> Peter Scharinger Nykyisen huippujudon teknistaktiset vaatimukset ja niiden huomioiminen valm. <b>JUDO/DEMO 10:15-12:00 / Liikuntahalli</b> Peter Scharinger Teknistaktiset harjoitteet LOUNAS 12:00-13:00 Huoneiden luovutus klo 12 mennessä siivottuna	<b>AAMUHERÄTTELY 7:00 / Liikuntahalli</b> AAMUPALA 7:30 <b>JUDO 9:00-11:00 / Liikuntahalli</b> Sami Salonen ja Sanna Pyykönen / NW+TW LOUNAS 11:00-12:00 Huoneiden luovutus klo 12 mennessä siivottuna Graduointi 12:00 - 16:00 Liikuntahallissa	