

Maajoukkueleiri Pajulahdessa 3. - 6.9.
Seuratoimijapäivät Pajulahdessa 5. - 6.9.
U15 Judovalmentajakerhon harjoituspäivä 5.9.



Maajoukkueleiri 3. - 6.9. U18, U21, Aikuiset Valmentajat: Khirchla Khirchilashvili, Eetu Laamanen, Sanna Pyykönen Timo Myöhänen		Seuratoimijapäivät 5. - 6.9. Katri Forssell ja kutsutut luennollisijat		U15 harjoitukset 5.9. Judovalmentajakerho tarjoaa harjoitukset 12-15 vuotiaille judokoilte ja heidän valmentajilleen. Lajiharjoitus ja fysiikkaharjoittelun perusteet (kimmoisuus, liikkuvuus, voima).			
To 3.9.		Pe 4.9.	La 5.9.			Su 6.9.	
National TC		National TC	National TC	Seuratoimijapäivät	U15 harjoitukset	National TC	Seuratoimijapäivät
		7:00 Aamuherättely U21, Aik 7:00 - 8:30 U18 Cooper / Pajulahthalli Aamupala 10:00 - 12:00 Judo / U18, U21, Aikuiset Kamppailuareena 12:00 - Lounas 13:30 - 14:30 Luento / Auditorio 15:00 - 17:00 Judo / U18, U21, Aikuiset Kamppailuareena 17:00 - 19:00 Päivällinen 19:30 - 20:15 Kehonhuolto Kamppailuareena 20:30 Iltapala	7:00 Aamuherättely Kamppailuareena 7:30 Aamupala 9:00 - 11:00 Judo / U18, U21, Aikuiset Kamppailuareena 11:00 - 12:00 Luento / Auditorio 11:30 - 13:30 Lounas 15:00 - 17:00 Judo / U18, U21, Aikuiset Kamppailuareena 17:00 - 19:00 Päivällinen 19:30 - 20:15 Kehonhuolto Kamppailuareena 20:30 Iltapala	Aamupala 9.00 -11.00 Aluepäälliköiden tapaaminen Auditorio 11.00 -12.00 Lounas 12.00 -16.00 Seuratoimijapäivien avaus Auditorio 16.00 -18.00 harjoitusten seuraaminen Majoittuminen ja päivällinen 18.00 - 19:30 Judo For Balance-demo /tatami 19:30-20:15 Kehonhuolto yhdessä urheilijoiden kanssa 20.00 - 22.00 sauna ja iltapala	 11:00 - 13:00 Judo / Kamppailuareena Manne Isoranta + Petteri Pohja Lounas 13.00 - 14.00 15:00 - 17:00 Fysiikka / Kamppailuareena Fysiikka / Sampo Mätkä 17:00 - 19:00 Päivällinen	7:00 Aamuherättely Kamppailuareena 7:30 Aamupala 9:30 - 11:30 Judo / U18, U21, Aikuiset Kamppailuareena 11:30 - 13:30 Lounas 12.00 lounas	7:00 aamuherättely urheilijoiden kanssa 7:30 - 9.00 Aamupala 9.00-12.00 Espoon Urheilijoiden valm. Linjaus paneelikeskustelu ja seurojen kuulumiset Auditorio 12.00 lounas