

HYVÄÄ SYKSYÄ JUDOVÄELLE

Tulevaa:

L- S:n Tehotiimi- leiri Vaasassa.

Luvassa paljon randoreita koska mm. Ruotsin Avoimet syyskuun lopulla.

La 13.9.2008 Vaasan Palosaarella Wolffintie 36 1. kerrros

Aikataulu:

10.00- 12.00	Tekniikka ja randorit
12.00- 13.45	Ruokatauko
13.45- 14.00	Kyselykaavakkeen täyttö, Tehotiimi- merkkien jako
14.00- 16.00	Tekniikka ja randorit

JOTKA HALUAVAT MENESTYÄ TULEVAT.

Kyselyissä mm. Jokainen judoka pystyy nimeämään valmentajansa ja esittämään syksyn tavoitteet/ohjelmansa.

VIELÄ HIUKAN SYKSYÄ esim. C- B nuori :

SYYSKUU 3- 10* viikko harkat KV (Kilpailuun valmistautumis kausi) tehoja, nopeus
mm. paljon eri mittaisia ranttuja
Ensimmäiset kisat ovat vain harjoituskisoja
Tietenkin yksi leiri kuuluu asiaan

LOKAKUU 3- 10* viikko harkat KV/ KK (Kilpailukausi) Määrä, räjähtävyys, nopeus...
Yksi leiri, kisoja
Kuun lopulla SM B- nuoret

MARRASKUU 3- 10* viikko harkat KK Räjähävyys, nopeus
Yksi leiri, kisoja
Kuusankoskella Suomen kovimmat tän ikäisten kisat

JOULUKUU 3- 7* viikko harkat KK/ PK 1. Ehkäpä viikko/ kaksi huilia.
Yksi leiri yksi kisa. Lyhyt voimakausi

Kesällä tapahtunutta lyhyesti:

Olin Heinäveden leirillä.
Herätäkää valmentajat muutama tyyppi meidän alueelta.

Lisäksi olin Pajulahdessa leiri ja koulutus.
Taaßen muutama valveutunut judoka L-S:n alueelta.

Ystävällisesti: Matti Hautoniemi L- S Aluevalmentaja 050- 3071894