

Ohjelma syksy 2020:

15. – 16.8.	Syyskauden aloitusleiri	Kamppailuareena
22.8.	U13/15 Tehostamispäivä	Pajulahti
30.8.	Samurai Cup 2 (U15)	Orimattila
6.9.	Joukkue Wekara	Vantaa
19 - 20.9.	Hiiden shiai + leiri	Nummela
10.-14.10.	Samurai cup 3 (U15), Barents Cup (U13) ja leiri	Rovaniemi
30.- 31.10.	Rothberg – Cup	Tallinna
14.-15.11	Itäjudo joukkue ja leiri	Kerimäki
27.-29.11.	Haru- shiai ja leiri	Oulu
12.- 13.12.	Lahti – shiai ja leiri	Pajulahti
19. – 20.12.	Pikkujoululeiri	Kamppailuareena
1. – 3.1.2021	Winter Camp	Pajulahti

Harjoitusajat:

Ma	16.30-18.00	Judo, tekniikka	Kamppailuareena
Ti	17.45-19.30	Judo, randori + kahvakuula	Pajulahti, Nikula
Ke	17.00-18.30	BJJ	Total Center
Pe	18.00-20.00	Judo, tekniikka + randori	Kamppis
Su	10.00-12.00	Fysiikka + judo, tilannetaistelut	Kamppis

Lisäksi yhteisiä judo/fysiikkaharjoituksia eri ilmoitusten mukaan Whatsuppissa. Syyslomaviikolla, vko 43, tehostamispäivät tiistai ja torstai.

Tavoitteena osallistua keskittyneesti viikoittain kolmeen harjoitukseen (U13) ja U15 kaikkiin.

Lisäksi omatoimista liikuntaa vähintään 6 h viikossa ; pallopelit, hiihto, luistelu, uinti, jne. Tai joku muu laji judon lisäksi ohjattuna, mutta silti omatoimista liikuntaa vähintään 2-4 h viikossa joista yksi on aamulenkki (juoksu 30 min + 15 min liikkuvuus)

