**Lahden judoseura**

**Junioreiden syyskauden aloitusleiri 2018**

**Ohjelma**

**Lauantai 18.8.**

12.00 Ilmoittautuminen alkaa

12.30 Leirin kulku ja tavoitteet kaikille

13.00 Judo

U13/15 Testit ( ketteryys ja vauhditon pituus)

15.00 Välipala ja ulkoilu

16.30 U13/15 Juoksutesti ( 800 m )

17.00 Judo

19.00 Päivällinen ja ulkoilu

U13/15 kuulanheittotesti

21.00 Lihashuolto, lueskelua, seurustelu, iltatoimet

22.30 Hiljaisuus

**Sunnuntai 19.8.**

07.00 Aamulenkki + uinti (Mytäjäinen)

08.00 Aamupala

09.00 Judo

11.00 Lounas + siivous

12.00 Kotiin

U13/15 syyskauden ohjelma ja tukitarpeet ( mitä tukea tarvitaan vanhemmilta, jotta homma toimii)