

ALUELEIRIAIKATAULU (Järvenpää 27-28.1.2007)

lauantai

09.00 - 10.00 junnut

10.00 - 12.00 kilpailijat ja aikuiset

12.00 - 14.00 kaikki kiinnostuneet

14.00 - 15.00 junnut

15.00 - 17.00 kilpailijat ja aikuiset

1 t. tekniikka ja 1 t. randori
Go-no-kata

Timo Korpiola, Jukka Laalo
Jaakko Hannula, Staffan Lindgren

1 t. tekniikka ja 1 t. randori

Timo Korpiola, Jukka Laalo

muu ohjelma

14.00 - 15.00 kilpailijat ja aikuiset

19.00 - 20.15 junnut

19.00 - 20.15 kilpailijat ja aikuiset

punntisali tekniikkaesittely/-kokeilu
permantovoimistelu tai paini
punntisali tekniikkatreeni

ruokailut

12.00 - 15.00 makaronilaatikko (tai)

17.00 - 18.00 makaronilaatikko

20.00 - 21.00 iltapala

22.00 hiljaisuus

sunnuntai (herätys klo 07.00, aamupala 07.15 - 08.00)

08.15 -10.15 kilpailijat ja aikuiset

10.15 -11.30 junnut

11.30 -13.00 kuntoilijat

13.00 -15.00 kilpailijat ja aikuiset

tekniikka - matto

kuntotreeni

tekn. kertaus ja randori

Timo Korpiola, Jukka Laalo

Judon Tuki ry

Timo Korpiola, Jukka Laalo

ruokailut

11.00-12.30 välipala