

## JUDOKISOIHIN VALMISTAUTUMINEN

KISAT JA PVM \_\_\_\_\_



1. Tankkaus – oonko syönyt hyvin ja terveellisesti kisaviikolla?



2. Oonko saanut nukuttua riittävästi, hyvin ja levättyä?



3. Oonko venytellyt iltaisin?



4. Oonko treenannut sopivasti?



5. Millä vahvuuksilla ja feeliksellä kisaan?

## Muista kisapäivänä seuraavat jutut:

	<p>1. Laukku: judopassi ja freecard, juomapullo, kylmäpussi, teippi, sidetarpeet, särkylääke, välipalat, takki, pipo, zorit, judoki, judovyö, otteluvyöt, kynsisakset</p>
	<p>2. Aamupala: tukeva ja ravitseva aamupala – hiilareita, proteiinia ja kuituja Esimerkkiaamupala:</p>
	<p>3. Lämmittely: ajoissa ennen matseja kone käyntiin. Jos mahdollista, niin vedä pieni lenkki kisapaikan pihalla ja haukkaa raitista ilmaa. Hyviä lämmittelyliikeitä:</p>
	<p>4. Lämmön varastointi: pidä saatu lämpö yllä; pipo, takki, niska, jalat - Keskeytä omaan juttuun, vaikka ympärillä häröiltäis.</p>
	<p>5. Energia: ennen matsia ja matsin aikana; bansku, piltti, proteiinijuoma, patukka, energiageeli tms. nopeasti imeytyvä – tarpeen mukaan Hyviä energiaa antavia valmisteita:</p>
	<p>6. Vesi: huolehdi nesteytyksestä, ettei ala kramppaamaan Hyviä kisajuomia:</p>
	<p>7. Happi: hengittele rauhallisesti ja haukkaa välillä raitista ilmaa</p>
	<p>8. Palautus: matsien jälkeen heti palauttava energiatankkaus ja vaatetta. Myöhemmin runsas ateria. Relaa sinulle sopivimmalla tavalla. Venyttele kotona tai hotellilla.</p>