

TRÄNINGSPLAN, OKTOBER 1996

1 **Introduktion**

- Välkomna alla
- Kort presentation av varandra (om det behövs)
- Syfte med lägret
 - Teknik
 - 'Inga repriser'
 - Det är slut när det är slut
 - Improvisation/Fantasi
 - Målsättning
 - Återkoppling
- Gå igenom schema & tider
- Uttagning A / B / C
- Skador och sjukdomar
- Frågor

2 **07.30 Frukost**

3 **09.00 Träning 1**

- Uppvärmning Lång - Mats 30 min
- Bilda grupper om tre
- Det är slut när det är slut 15 min
 - Gurkburkar / Kuri-kan
 - Ippon-me
 - Nihon-me
 - Sanbon-me
 - Yonhon-me
 - Gohonme

4 **10.30 Paus - Saft & frukt**

5 **10.45 Träning 2**

- Uppvärmning Kort - Mats 15 min
- Ji-geiko (jodan) 2+2 minuter
- Ji-geiko (mari)
- Nedvärmning - Mats 10 min

6 12.00 Lunch

7 14.00 Träning 3

- Uppvärmning Kort - Mats 15 min
- Shiai 40 min
-
-
- 15.15 Paus - Saft & frukt

8 15.30 Träning 4

- Uppvärmning Kort - Mats 15 min
- Ji-geiko inkl. Jodan-geiko 30 min
- Nedvärmning 10 min

9 17.00 Middag

10 18.30 Lektion

- Manager information
 - Försäljning
 - Ekonomi
 - EM-information
 - VM-information
 - Tider
 - Ekonomi
 - Föranmälan
- Coach information
 - Modell
 - Taktik
 - Mentalträning
 -
-
-
-

11 07.30 Frukost

12 09.00 Träning 5

- Uppvärmning Lång - Mats 30 min
- Bilda grupper om tre
- Repetition Gurkburkar
- Tsuki Enhand / Två händer / Tsuki-Men
- Finter Hota Kote-Men / Tappa spetsen-Men /
- Kamae Hög / Låg / Åt sidan
- Shiai Lagmatch

13 10.30 Paus - Saft & frukt

14 10.45 Träning 6

- Uppvärmning Kort - Mats 15 min
- Mari geiko
-
-
-
- Nedvärmning - Mats 10 min

15 12.00 Lunch