

TRÄNINGSPLAN, MARS 1996

1 21.00 Ankomst

2 21.30 Kvällsmål

3 22.00 Introduktion

- Välkomna alla
- Kort presentation av varandra (om det behövs)
- Syfte med lägret
 - Målsättning
 - Teamövningar
 - Tävling
 - Vett & Etikett
- Gå igenom schema & tider (M)
- Skador och sjukdomar
- Avgifter/administration
- Frågor
- Teamövning
-
-
-
-
-
-
-

4 07.30 Frukost

5 09.00 Träning 1

- Uppvärmning Lång - Mats 35 min
 - Del 1 Gymnastik/Suburi
 - Kiai-övning
 - Tänk på linjen
 - Del 2 Uchi-Komi
- Bilda par
- Ippon-Shobu shiai/kiri-kaeshi enkel max fart 25 min
 - sonkyo/vissla/en minut
- kakari-geiko 15 min

6 10.30 Paus - Saft & frukt

- Teamövning Knep & Knop

7 10.45 Träning 2

- Uppvärmning Kort - Mats 15 min
- Mari-geiko 30 min
- Kakari-geiko 5 min
- Nedvärmning - Mats 10 min

8 12.00 Lunch

9 14.00 Träning 3

- Uppvärmning Kort - Lag 15 min
- Lagmatch *3mannalag 2matcher var Etikett.* 35 min
- Team-övning Kuri-kan
 - Team 1 - harai-waza + kote-men + hiki-waza
 - Team 2 - oji/suriage waza

10 15.00 Paus - Saft & frukt

11 15.15 Träning 4

- Team övning (forts) 15 min
- Träning Kuri-kan 15 min
- Ji-geiko 30 min
- Nedvärmning 10 min

12 17.00 Middag

13 18.00 Lektion 1

- Team övning
 - Team 1 Landslaget
 - Vad står vi för före/under/efter VM
 - 2h* • Planering: Vilka aktiviteter ska coach & manager ska planera in
 - Stöd: Vilket stöd förväntar vi från coach & manager
 - Vad händer under ett VM
 - Team 2 Övriga
 - Planering nästa säsong 97-98
 - Planering sommarläger
 - 2h.* • Hur får vi in pengar
 - Vett & etikett

30 min redovisn.

14 20.00 Lektion 2

- Manager information
 - Försäljning
 - Ekonomi
 - VM-information
 -
 -
 -
 -
 -
 -
- Coach information
 - Modell
 - Taktik
 - Mentalträning
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -

15 07.30 Frukost

16 09.00 Träning 5

- Uppvärmning Lång - Mats 30 min
- Lag-tävling Tornering 30 min
- Ippon-shobu/Kiri-kaeshi 15 min
 - sonkyo/en attack sekvens/vissla

17 10.30 Paus - Saft & frukt

- Teamövning

18 10.45 Träning 6

- Uppvärmning Kort - Mats 15 min
- Mari geiko 30 min
- Nedvärmning - Mats 10 min

19 12.00 Lunch

SCHEMA

Fredag	21:00	Samling och genomgång
	21:30	Kvällsmål
Lördag	07:30	Frukost (Grupp A)
	09:00	Träning 1 (B-salen)
	10:45	Träning 2 (B-salen)
	12:00	Lunch
	14:00	Träning 3
	15:30	Träning 4
	17:00	Middag
	18:00	Information, grupparbete
Söndag	07:30	Frukost (Grupp B)
	09:00	Träning 5
	10:45	Träning 6
	12:00	Lunch (Grupp C)
	13:00	Avresa

Grupp A:

Grupp B:

Grupp C: