



# SJR OHJELMA RYHMÄT 2019

KELLO	SUNNUNTAI 7.7.	MAANANTAI 8.7	TIISTAI 9.7	KESKIVIIKKO 10.7	TORSTAI 11.7	PERJANTAI 12.7	KELLO
07.00-07.30		AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	07.00-07.30
07.30-08.00		AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	07.30-08.00
08.00-08.30		HARJOITUS RYHMÄ 2 AAMUPALA	AAMUPALA	HARJOITUS RYHMÄ 2 AAMUPALA	HARJOITUS RYHMÄ 2 AAMUPALA	AAMUPALA	08.00-08.30
08.30-09.00		HARJOITUS RYHMÄ 2	Joukkue kilpailupäivä alkuottelut	HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 2		08.30-09.00
09.00-09.30		HARJOITUS RYHMÄ 2		HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 2		09.00-09.30
09.30-10.00		HARJOITUS RYHMÄ 1		HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1		09.30-10.00
10.00-10.30		HARJOITUS RYHMÄ 1		HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1		10.00-10.30
10.30-11.00							10.30-11.00
11.00-11.30	ILMOITTAUTUMINEN	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	11.00-11.30
11.30-12.00	ILMOITTAUTUMINEN	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	11.30-12.00
12.00-12.30	ILMOITTAUTUMINEN	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS		12.00-12.30
12.30-13.00	ILMOITTAUTUMINEN						12.30-13.00
13.00-13.30	YHTEIS HARJOITUS	BAILA LATINO	Joukkue kilpailupäivä keräilyottelut	BAILA LATINO	BAILA LATINO		13.00-13.30
13.30-14.00	YHTEIS HARJOITUS	BAILA LATINO		BAILA LATINO	BAILA LATINO		13.30-14.00
14.00-14.30	YHTEIS HARJOITUS	 JUDO TEKNIikka		 JUDO TEKNIikka	 JUDO TEKNIikka		14.00-14.30
14.30-15.00	YHTEIS HARJOITUS	JUDO TEKNIikka		JUDO TEKNIikka	JUDO TEKNIikka		14.30-15.00
15.00-15.30	PÄIVÄLLINEN					ENSI VUONNA 6. - 10.7.2020	15.00-15.30
15.30-16.00	PÄIVÄLLINEN						15.30-16.00
16.00-16.30	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		16.00-16.30
16.30-17.00	HARJOITUS RYHMÄ 1 PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		16.30-17.00
17.00-17.30	HARJOITUS RYHMÄ 1	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		17.00-17.30
17.30-18.00			Joukkue kilpailupäivä finaaliottelut				17.30-18.00
18.00-18.30							18.00-18.30
18.30-19.00							18.30-19.00
19.00-19.30							19.00-19.30
19.30-20.00							19.30-20.00
20.00-20.30	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 2 ILTAPALA		20.00-20.30
20.30-21.00	ILTAPALA	ILTAPALA	ILTAPALA	ILTAPALA	U16 - U21 BILEET ILTAPALA		20.30-21.00
21.00-21.30	ILTAPALA	ILTAPALA	ILTAPALA	ILTAPALA	U16 - U21 BILEET ILTAPALA		21.00-21.30
21.30-22.00					U16 - U21 BILEET		21.30-22.00
22.00-23.00	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS	U16 - U21 BILEET		22.00-23.00

**UINTIA JA MELONTAA YMS. MUITA PELEJÄ VAPAASTI JA VALVOTUSTI KOKO LEIRIN AJAN !!! KANTTIINI AUKI ERIKSEEN SOVITTUUNA AIKONA !!!**

HARJOITUS RYHMÄ 1 Valkoiset-Oranssi (pienet)

HARJOITUS RYHMÄ 1 Valkoiset-Oranssi (pienet)

HARJOITUS RYHMÄ 2 Oranssi -Siniset junnut+ Aikuiset kunto + aloittelijat

HARJOITUS RYHMÄ 2 Oranssi -Siniset junnut + Aikuiset kunto + aloittelijat

HARJOITUS RYHMÄ 3 Aikuiset ja Kilpailija junnut

HARJOITUS RYHMÄ 3 Aikuiset ja Kilpailija junnut

Joukkuekilpailuun muodostetaan joukkueet ja sarjat halukkaista leiriläisistä - jokaiseen joukkueeseen tulee n. 10-15 ottelijaa eri paino ja ikäluokista  
Isot opettavat pieniä kilpailupäivän rutineihin ja kilpailuihin - Mitalisteille mahtavat palkinnot ja pokaalit