



**Judo Danmark inviterer til
Judo Efterårslejr
i
Amager Judo Skole**



Den 18. til 20. oktober 2016

Lejren er både for breddeudøvere og elitekæmpere

Meld dig allerede i dag –

det bliver god træning med smil på læben!

Sidste tilmelding: 9. oktober



Information om lejren

Judo Danmark og Amager Judo Skole inviterer til Judo Efterårslejr den 18.-20. oktober 2016. Vi har fokus på at alle kan være med, uanset om du er breddeudøver eller elitekæmper. Lejren er i år todelt:

- Et elitespor for årgang 2002 og ældre
- Et breddespor for årgang 2005 og ældre

Trænerstaben består bl.a. af:

Elitespor: Miguel Lopes, Thor Rasmussen og Pablo Corulo.

Breddespor: Henrik Hemmingsen, Thomas Bengtsen Mathias Krabholm, Thomas Wiingaard, ældre landsholdskæmpere. m.f.

Sted	Amager Judo Skole, Strandlodsvej 10, 2300 København S
Dato	18. oktober kl. 11.00 til 20. oktober kl. 18.00
Deltagerpris	595 kroner. Overnatning, bospisning og træning er inkluderet
Tilmeldingsfrist	Tilmeldingsfristen er den 9. oktober og skal ske direkte til Amager Judo Skole, på mail info@amagerjudo.dk Betaling til Konto nr. 0268-4665260, senest 9. oktober. Husk at skrive hvem der betales for. Alle deltagere skal have gyldigt Judo licens. Der er plads til maks. 80 på lejren og tilmeldingen er først gældende når betaling er indgået.
Medbring	Gi, sovepose eller dyne, hovedpude, lagen, toiletsager, kondisko, tøj og sko til andre udendørsaktiviteter, håndklæder.
Information	Har du spørgsmål eller behov for yderligere information, så kontakt Henrik Hemmingsen: info@amagerjudo.dk eller 40508035. Du er også velkommen til at kontakte Judo Danmarks breddechef Tommy Sachse Nielsen: sachse-skrubbeltrang@mail.tele.dk eller 99552683.

Program

18. oktober

10:00	Ankomst
11:00 - 12:30	Træning elitegruppe
11:00 - 12:30	Træning breddegruppe leg og boldspil på kløvermarken.
13.00 - 14.00	Frokost
15.00 – 16.30	Træning breddegruppe
17.30	Aftensmad
19.00 – 20.30	Åben randori træning for dem der vil (Elitegruppe + alle judo.dk medlemmer)
19.00	Film for børn
21.00	Saft, Kage og frugt



22.30	Godnat og sov godt
19. oktober	
07.00	Morgenløb elitegruppe
07.30	Morgenmad
09:00 – 10:30	Træning Breddegruppe
10.30 – 12.00	Træning Elitegruppe
12.30	Frokost breddegruppe
13.00	Frokost elitegruppe
14.00 – 15.30	Fodboldkampe inddelt i aldersklasser
16.00 – 17.30	Træning for alle dem som vil
18.30	Aftensmad
19.30 – 21.30	Workshop ved Karina – De unge og Judo Danmark Der serveres saft, frugt og kage under workshopen
22.30	God nat og sov godt
20. oktober	
07.00	Morgenløb elitegruppe
07.30	Morgenmad
09:00 – 10:30	Træning Breddegruppe
10.30 – 12.00	Træning Elitegruppe
12.30	Frokost
14.00 – 15.30	Træning
16.00 – 16.30	Madpakke og afrejse