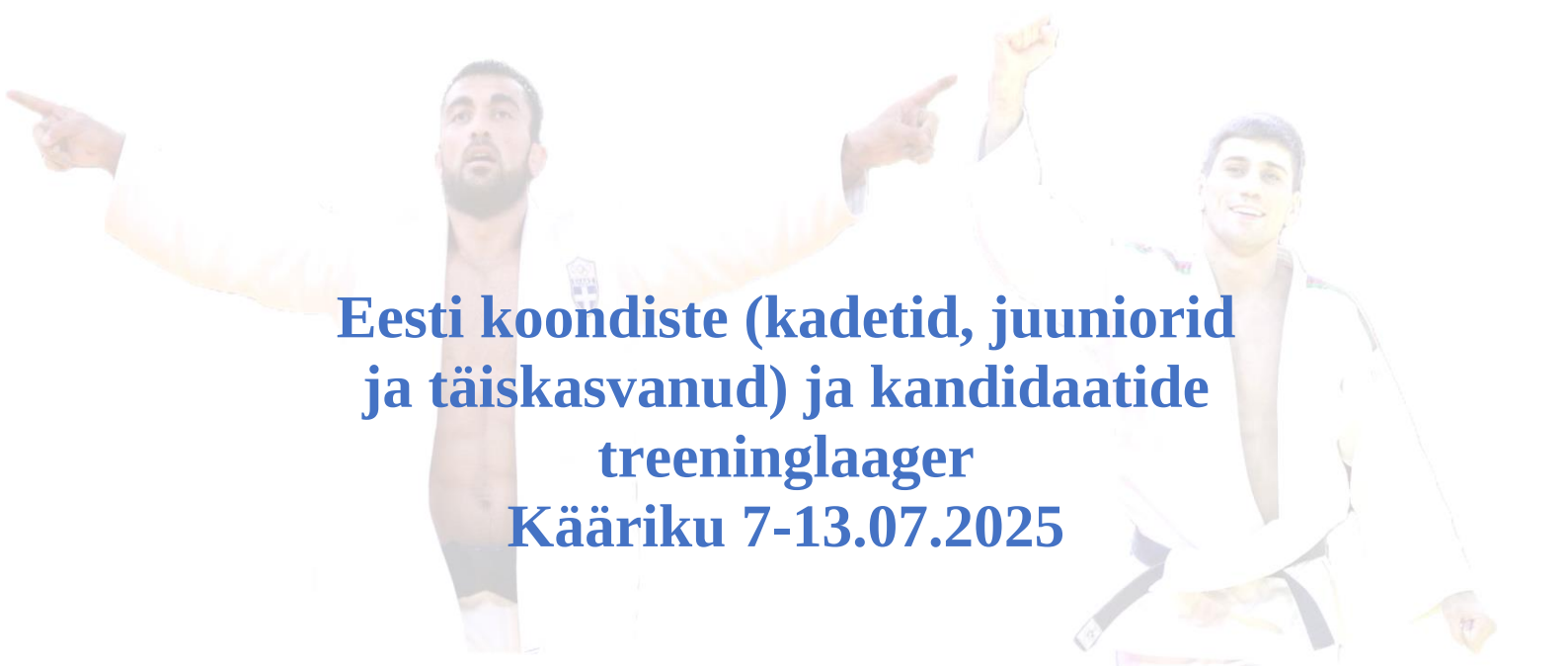




Eesti koondiste (kadetid, juuniorid ja täiskasvanud) ja kandidaatide treeninglaager Kääriku 7-13.07.2025

Esimene treening 07.07 kell 17.00 (saabumine 15:00-15:30)

Viimane treening 13.07 kell 10.30

Treenerid: Ilias Iliadis, Rustam Orujov, Vladimir Stepanjan, Egert Ehari

A-CAT

Pühajärve SPA & Holiday Resort

<https://www.pyhajarve.com/en/>

Twin tuba 480€ (lõuna/õhtusöök Käärikul)

Single tuba 660€ (lõuna/õhtusöök Käärikul)

B-CAT

Kääriku Hostel

<https://kaariku.ee/en/>

300€– **NB!** Neljased toad, vannituba koridoris

AINULT TREENINGUD: 80€

NB: Laagrihind ainult täispaketina olenemata ööbitud päevade arvust või osaletud treeningute arvust!
Ole broneerimisel kiire, sest saadaval on ainult piiratud arv majutuskohhti!

Registreerimine kuni **22.06.25**, elis@judo.ee.

Täpsem info: Elis Põhjala +37255653269, elis@judo.ee

Arve laagri eest esitab Eesti Judoliit.

Tasumine saabumisel kohapeal sularahas või ettemaksuna Eesti Judoliidu pangakontole!

NB: TRN arvestab laagris osalemist koondiste komplekteerimisel



PÄEVAPLAAN

8.00	Äratus ja virgutav jalutuskäik
8.30-9.15	Hommikueine
10.30	Treeningud
13.00-14.00	Lõuna
14.00	Puhkepaus
16.30	Treeningud
18.30-19.30	Õhtusöök

TREENINGPLAAN

Kuupäev	Algusaeg	Soojendus	Ne-waza	Tachi-waza
7.07	17:00	15 min	2x 4min	6x4min
8.07	10:30	Ilias Iliadis Seminar & randori	Ilias Iliadis Seminar & randori	Ilias Iliadis Seminar & randori
	16:30	Ilias Iliadis Seminar & randori	Ilias Iliadis Seminar & randori	Ilias Iliadis Seminar & randori
9.07	10:30	Rustam Orujov Seminar & randori	Rustam Orujov Seminar & randori	Rustam Orujov Seminar & randori
	16:30	Rustam Orujov Seminar & randori	Rustam Orujov Seminar & randori	Rustam Orujov Seminar & randori
SAUN				
10.07	10:30	15 min	3x4 min	6x5min
	16:30	15 min	2x4 min	8x4 min
11.07	10:30	15 min	4x4 min	4x5 min
	16:30	15 min		10x3 min + GS
12.07	10:30	15 min	3x4min	6x4min
	16:30	15 min	2x4 min	8x4 min
13.07	10:30	15 min	4x4 min	4x5 min