



12.01. - 14.01.2018

LandesLiGaVo**r**bereitungs**CA**mp in ISENBÜTTEL

Liebe Judofreunde,

frei nach dem Motto: „Alle Jahre wieder!“ laden wir, der MTV Isenbüttel, zum **LaLiVoCa 2018** in unsere Halle ein. Der grobe Ablaufplan steht (siehe Randspalte, Änderungen vorbehalten!).

Ohne euch auf (und neben) der Matte wird das logischerweise nichts!

ALSO TASCHE PACKEN...

Judoanzüge, Schlafsack, Kissen, Laufschuhe (draußen), Laufkleidung, dicke Socken, Taschengeld (u.a. Frühstücksbuffet für rund 7,50€), Verpflegung, Tape, Motivation und viel Lust & Laune.

...FAHRGEMEINSCHAFTEN BILDEN UND AB NACH ISENBÜTTEL!

Kleine Schulsporthalle, Schulstraße 31, 38550 Isenbüttel

Wir sehen uns im Februar 

**Freitag,
12.01.2018**

19:30 Uhr

Anreise, Aufbau, *Teambuilding*

**Samstag,
13.01.2018**

ab 07:30 Uhr

Judofitness für Frühaufsteher
(im Anschluss Frühstücksbuffet
im Isenbüttler Hof)

11:00 Uhr

Standprogramm ①
(Technik/Nage-Komi/Randori)

gegen 12:30 Uhr

Mittag (individuell)

14:30 Uhr

Bodenprogramm (BJJ)

16:00 Uhr

Standprogramm ②

(Randori)

ab 18:30 Uhr

„Abendprogramm“

**SONNTAG,
14.01.2018**

ab 08:00 Uhr

judospezifischer Sonntagszirkel,
Frühstück (s.o.), Abbau/Abreise

Damit wir zumindest grob
planen können, bitten wir
euch uns bis zum
07.01.2018 die
Teilnehmerzahlen
zukommen zu lassen!

