

Kleine Schulsporthalle, Schulstraße 31, 38550 Isenbüttel

Wir sehen uns im Januar 2019!

MTV Isenbüttel von 1913 e.V. • Judosparte • www.mtvi-judo.de



18.01. - 20.01.2019

LandesLiGaVo**r**bereitung**s**CAmp in ISENBÜTTEL

Judoka Deutschlands,

„Ich glaub' es geht schon wieder los!“

LaLiVoCa 2019 beim MTV Isenbüttel. Der grobe Ablaufplan steht (siehe Randspalte, Änderungen vorbehalten!).

Ohne euch auf (und neben) der Matte wird das aber wie immer 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!

**Freitag,
18.01.2019**

19:30 Uhr

Anreise, Aufbau, *Teambuilding*

**Samstag,
19.01.2019**

ab 07:30 Uhr

Koordinationstraining für
Frühaufsteher
(im Anschluss Frühstück im
Isenbütteler Hof)

11:00 Uhr

Standprogramm ①

(individuelles

Technikanwendungstraining)

gegen 12:30 Uhr

Mittag (individuell)

14:30 Uhr

GKKZ Boden

bzw. Übergang Stand/Boden

16:00 Uhr

Standprogramm ②

(Randori)

ab 18:30 Uhr

„Abendprogramm“

**SONNTAG,
20.01.2019**

ab 08:00 Uhr

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

Meldungen bis

13.01.2019

christopher@mtvi-judo.de

