

LU GIA JEN

Trainingsweekend 27 en 28 april

In het weekend van 27 op 28 april organiseert Lu-Gia-Jen een trainingsweekend voor wedstrijdjudoka's in de leeftijdscategorieën -15/ -18/ -21 en senioren.

Programma

27 april:

18.30 – 20.00 Randori training

20.30 – 22.00 Avondspel

22.30 Slapen

28 april:

8.00 ontbijt

9.00 – 11.00 looptraining strand

11.30 – 12.00 lunch

12.30 – 14.30 Clinic bekende judoka

15.00 – 16.30 randori training

Kosten

€20,- per deelnemer

(incl ontbijt, lunch en slapen)

Meenemen:

2 judopakken

Hardloopkleding

Slaapzak

Luchtbed

Mentaliteit

Opgeven tot uiterlijk 22 april