

Vakantierooster (van maandag 6 juli t/m vrijdag 14 augustus 2020)

| Maandag | Dinsdag | Donderdag | Vrijdag |
|---|--|--|--|
| RTC (vanaf 2010) 08:00u - 10:00u Judopak + sportkleding | SJO (selectie) 08:00u - 09:00u Krachttraining | SJO (selectie) 08:00u - 09:00u Krachttraining | |
| | SJO (selectie) 09:00u - 09:30u Verplichte lunch. | SJO (selectie) 09:00u - 09:30u Verplichte lunch. | |
| | SJO (selectie) 09:30u – 12:30u Judotraining | SJO (selectie) 09:30u – 12:30u Judotraining | SJO (leeftijd 5-11) 17:00u – 18:00u Judotraining |
| | SJO (leeftijd 5-8) 16:00u – 16:45u Judotraining | | SJO (leeftijd -12) 18:00u – 19:00u Wedstrijdtraining |
| | SJO (leeftijd 9+) 17:00u – 18:00u Judotraining | | SJO (leeftijd 12+) 19:00u – 20:30u Wedstrijdtraining |

Zoals het nu er voor staat lijkt het erop dat we vanaf 6 juli naar binnen mogen om te judoën. Dat betekent dat wij weer gebruik kunnen maken van onze dojo in de Twentehallen. Voor de ouders: jullie zijn helaas nog niet welkom in het gebouw. Dat betekent dat jullie de kinderen bij de voordeur van de Twentehallen kunnen afzetten en ophalen graag aan de achterkant van de dojo (vanaf de Buurserstraat een oprit eerder). Het is alleen toegestaan om deel te nemen aan de training wanneer de judoka en zijn/haar gezinsleden gezondheidsklachtenvrij zijn zoals verkoudheid, hoesten etc. Hiermee houden we ons aan de voorschriften die het kabinet heeft voorgeschreven.

Voor de selectie geldt indien jullie op vakantie gaan, dat jullie de datum daarvan even laten weten aan Sirach en/of Stijn. Iedereen is verplicht om een week rust te nemen. Laat als je niet op vakantie gaat weten wanneer je graag die rustweek wilt, dan kijken we samen even naar het aantal vakantiegangers in die week. Zoals jullie kunnen zien is er een verplicht eetmoment ingeroosterd. Voor deze momenten zorgen de dames ervoor dat zij een gezonde lunch nuttigen met een inhoud van minimaal 350kcal. Voor de heren zijn dat minimaal 450kcal. Niet genoeg mee? Geen judotraining.