

Copenhagen

International SommerCamp

Headcoach

Benoît Campargue, 7. dan



26. juni – 1. juli kl. 18:00 til 1. juli kl. 12:00

Amager Judo Skole - Strandlodsvej 10, 2300 Copenhagen, Denmark

RSM.plus
statsautoriserede revisorer

home
et af de mest anerkendte
Bjerregaard & Co.

daxdanmark.dk
- alt til kampsport

COPEN HAGEN
Open for JUDO

Trænere på lejren:

Benoit Campargue er en af verdens bedste trænere. Som tidligere træner for det franske landshold og personlig træner for en række af verdens bedste kæmpere, blandt andet den levende legende Teddy Riner, har han i den grad været omkring. Som tidligere landsholdskæmper og OL-deltager har Beniot i den grad også opnået sine egne meritter som aktiv. Han arbejder pt. som konsulent for Mongoliets judo-landshold.



Udover Benoit består trænerstaben af Henrik Hemmingsen, Ulf Lindblom, Thor Rasmussen, Roland Vogt m.fl. Det er i år en International Camp med deltagelse af flere af vores udenlandske venskabsklubber.



Hvem kan deltage

Alle kan deltage uanset bæltegrad. Der bliver judo, aktiviteter, god mad, røvehistorier og masser af hygge. Programmet bliver tilrettelagt, så der bliver masser tid til socialt samvær med leg og spil, ture til stranden og Kløvermarken. **Alle fra 9 år kan deltage uanset bæltegrad.**

Daxdanmark.dk har en salgsbod på lejren, med gier, sportstape, drikkedunke og andet judoudstyr.

Program Børn og motionister

Voksne motionister kan vælge, hvilken gruppe de vil træne i, men træningen for konkurrence kæmpere er hård, og målrettet judoka der deltager i stævner. For børnene vil der blive afholdt aktiviteter, spil og konkurrencer mellem træningerne.

Mandag den 27. juni

09.00-10.30Træning
12.00-13.00 Frokost
15.00-16.00Træning
18.00Aftensmad
21.00 Kaffe te saft og kage

Tirsdag den 28. juni

07.30-8.30 Morgenmad
09.00-10.30Træning
12.00-13.00 Frokost
13.00-15.30Tur til Amager Strand
16.00-17.00Træning
17.30Aftensmad
19.00-20.30 Film
21.00 Kaffe te saft og kage

Onsdag den 29. juni

07.30- 08.30 Morgenmad
09.00-10.30 Udendørs lege
11.00-12.00 Frokost
13.00-14.15Træning
16.00 ... Beach party @ Copenhagen Beach

Torsdag den 30. juni

07.30-08.30 Morgenmad
09.00-10.30Træning
12.00-13.00 Frokost
15.00-16.00Træning
17.30Aftensmad
19.00-20.30Træning
21.00 Kaffe te saft og kage

Fredag den 1. juli

08.00-09.00 Morgenmad
09.30-11.00Træning
11.30-12.00 Frokost
12.00-12.30 Oprydning og på gensyn

Lyset slukkes hver aften kl. 22.30 (U15)

Ændringer kan forekomme.

Kontakt telefon under lejren:

Henrik Hemmingsen 40 50 80 35. Oplys venligst ved tilmeldingen om allergi, medicin eller specielkost.



En lejr som denne kræver masser af energi fra deltagerne. Amager Judo Skole ønsker sunde og glade judoka-er. Derfor sørger vi for gode og sunde måltider, ligesom der i alle pauserne er mulighed for at få frugt.

Til måltiderne serverer vi saftevand, men i alle pauserne og under træningen skal der drikkes masser af vand, for at opretholde væskebalancen.

Vi er ikke helse fanatikere, og der vil være mulighed for at købe slik og sodavand i vores kiosk.

Program for U18, U21 og voksne

Denne træning er målrettet judoka over 15 år som kæmper konkurrencejudo. For kæmpere der ønsker det, kan vi lave ekstra program med teknik og fysisk træning.

Mandag den 27. juni

10.30-12.00 Træning
13.00-14.00 Frokost
16.00 -17.30 Træning
18.00-19.30 Aftensmad
21.00 Kaffe, te, saft og kage

Tirsdag den 28. juni

07.30-08.30 Morgenmad
10.30-12.30 Træning
13.00-14.00 Frokost
17.00-18.30 Træning
19.00-20.00 Aftensmad
21.00 Kaffe te saft og kage

Foredrag af Benoit Campargue
om hans træning af Teddy Riner
og Mongoliets landshold

Onsdag den 29. Kl. 14.15-15.45

Onsdag den 29. juni

07.30- 08.30 Morgenmad
09.00-10.30 Træning
11.00-12.00 Frokost
15.00-17.30
18.00 .. Beach party @ Copenhagen Beach

Torsdag den 30. juni

07.30-08.30 Morgenmad
10.30-12.30 Træning
13.00-14.00 Frokost
17.30 Aftensmad
19.00-20.30 Træning

Fredag den 1. juli

08.00 – 09.00 Morgenmad
09.30 – 11.00 Træning
11.30 – 12.00 Frokost
12.00 – 12.30 Oprydning og på gensyn

Ændringer kan forekomme.

PRIS

1195,- DKr inkl . træning

Tilmelding via mail på info@amagerjudo.dk og betaling A/C
500 kr. til skolens konto 0268-4665260, ved tilmelding

Bemærk tilmelding er først bindende når a/c beløbet er indbetalt.
Sidste tilmelding er den 10. juni, men tilmeld gerne før.

HUSKE LISTE!

Liggeunderlag/madras. ☐
Sovepose ☐
Personligt tøj. ☐
2 judogier ☐
Drikkedunk ☐
Varm trøje/træningsdragt ☐
Badetøj ☐
Tandbørste ☐

Hjemmesko kan være en god idé ☐
Kuglepen ☐
Papir/notesbog ☐
Lommelygte ☐
Spil/bøger ☐
Udendørs tøj og sko ☐
Lommepenge ☐