

Roční tréninkový plán - Judo Academy - 40 týdnů
Kategorie - pokročilí (4. KYU)

Týden				
1.	ukemi-waza	ukemi hry - základní pohybové dovednosti		Před začátkem první hodiny na dané lokalitě probíhají tréninky v JA Háje pro děti z určité věkové kategorie
2.	chůze tori x uke	přísuvná chůze	okuri-ashi-harai	
3.	o-soto-gari	kami-shiho-gatame+únik	uke na břiše - přechod	
4.	opakování 1- 3. hodina			
5.	ippon-seoi-nage	tate-shiho-gatame+únik		
6.	ko-uchi-gari	ura-gatame + únik	okuri-ashi-harai	
7.	opakování 4.-6. hodiny	řízené randori		
8.	gaeshi-waza			
9.	deashi-harai za pohybu			
10.	opakování 8.-9. hodi			
11.	deashi-harai uke ustupuje	deashi - deashi	o-soto-gari - ko-uchi-gari	
12.	gymnastická průprava	ukemi-waza		
13.	opakování 10. -12. hodina			
14.	dovednosti ne-waza	kolečko držení		
15.	únik z kami-shiho-gatame	únik z tate-shiho-gatame	únik z yoko-shiho-gatame	
16.	atletická abeceda	opičí dráha		
17.	rozvoj ukeho	okuri-ashi-harai + yoko-shiho-gatame	okuri - okuri	
18.	randori trénink			
19.	tai-sabaki	úpolové hry		
20.	kombinace o-soto-gari - seoi-nage	ushiro-kesa-gatame + únik		
21.	yoko-shiho-gatame + únik	kami-shiho-gatame+únik	tate-shiho-gatame + únik	
22.	dovednosti ne-waza	kolečko držení + úniky		
23.	renzoku-waza			
24.	kosoto-gari + mune- gatame	deashi-harai	chůze tori x uke	
25.	rozvoj ukeho	přísuvná chůze		
26.	randori trénink			
27.	4 směry kuzushi	4 směry tai-sabaki		
28.	atletická abeceda	opičí dráha		
29.	okuri-ashi-harai + yoko-shiho-gatame	okuri- okuri		
30.	gymnastická průprava			
31.	Opakování 27. - 30. hodiny			
32.	kondiční trénink			
33.	příprava na KYU CUP komplet			
34.	příprava na KYU CUP komplet			
35.	renraku-waza			
36.	opakování renraku-waza			
37.	4 směry kuzushi	přechod postoj - zem		
38.	4 směry tai sabaki			
39.	randori trénink			
40.	úpolové hry	štafetové závody		

Po ukončení posledního tréninku na dané lokalitě probíhají tréninky v JA Háje pro děti z určité věkové kategorie.